பிப்ரவரி '90
ரூ. 5/-

மங்கையர் மலர்



ஆண்டு மலர்

என்டெ குருவாயூரப்பா...

கண் கண்ட தெய்வம்

நானும் எனது கணவரும் எங்களது ஒன்றரை வயது மகளுடன் குருவாயூர் சென்றிருந்தோம். அப்போது நான் நான்கு மாத கர்ப்பம் வேறு. கிடைத்த பதினைந்து நாள் லீவில் தென் இந்தியாவிலுள்ள முக்கியமான இடங்களுக்கெல்லாம் ஒரு சுற்றுச் சுற்றுவது போல அமைந்திருந்தது எங்களது அந்த ட்ரிப். எங்களது பயணத்தின் நடுக்கட்டமாக குருவாயூருக்கு அன்றைய மதியம் வந்து சேர்ந்தோம். ஓட்டலில் அறை எடுத்துக்குளித்து விட்டு, கோயிலுக்குச் சென்றோம்.



நான் தெய்வ பக்திக்கு விரோதியல்ல என்றாலும் ஒரேயடியாக தெய்வம், பூஜை என்று ஆழ்ந்து போய் விடுகிறவளும் இல்லை. குருவாயூரப்பன் கோயிலில் நான் கண்ட கேரளத்தவர்களும், அவர்கள் வாய் விட்டு 'குருவாயூரப்பா' என்று சொல்லிக் கொண்டே சன்னதியை வலம் வந்ததும் என்னை வியப்பிலாழ்த்தின. இவ்வளவு ஈடுபாடு வரும்படி இவர்களுக்கு என்ன நேர்ந்திருக்கும் என்ற யோசனையும் தோன்றியது. ஒரு அரை மணி நேரம் அந்த 'என்டே குருவாயூரப்பா'வில் ஆழ்ந்திருந்தோம்.

அப்போது மணி நாலரைதான் ஆகியிருந்தபடியால் அருகில் இருக்கும் திருச்சூருக்கும் போய் வந்து விடலாமே என்று சொன்னார் என் கணவர். திருச்சூர் வடக்கு நாதசுவாமியைப் பற்றி என் பாட்டி சொல்லிக் கேள்விப்பட்டிருந்ததில் அந்தக் கோயிலைப் பார்க்க வேண்டும் என்று எனக்கும் தோன்றியது. காலம் கைவசம் நிறைய இருந்தபடியால் திருச்சூர் ஒருநடை போய் விட்டு குருவாயூர் திரும்பி விடலாம் என்று நினைத்து திருச்சூருக்கு பஸ் பிடித்துச் சென்றோம்.

ஆறு மணிக்கெல்லாம் திருச்சூர் போய்ச் சேர்ந்து விட்டோம். இரவு ஏழரை வரை குருவாயூருக்கு பஸ் இருக்கிறது என்பதை உறுதி செய்து கொண்டு ஆற அமர கோயிலைச் சுற்றினோம்.

குருவாயூர் திரும்பும் வரை குழந்தை பசி தாங்காது. தூங்கியும் விடும் என்ற காரணத்தால் பஸ் ஸ்டாண்ட் எதிரே இருந்த ஹோட்டலில் சாப்பிடச் சென்றோம். சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கையிலேயே குருவாயூர் செல்ல பஸ்ஸிற்கு எங்கு நிற்க வேண்டும் என அங்கிருந்த ஒரு பணியாளரை விசாரித்தோம், அவர் இடத்தைச் சுட்டிக் காண்பித்து விட்டு இனி காலை ஒன்றரை மணிக்குத்தான் பஸ் என்றும் அன்றைய கடைசி பஸ் அப்போதுதான் புறப்பட்டுப் போனதாகவும் தெரிவித்தார். வேறொரு பணியாளரும் இவர் சொன்னதை ஆமோதித்து உறுதி செய்ததும் எனக்கு மயக்கமே வரும் போலிருந்தது.

எனது உடல்நிலையில் அடுத்தடுத்து பயணங்களை மேற்கொண்டிருந்ததில் சொல்ல முடியாத அசதியாயிருந்தது. அன்றிரவு குருவாயூர் ஹோட்டலுக்குச் சென்று நன்கு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நினைத்திருந்தேன். குழந்தை வேறு சாப்பிட்டவுடன் தூங்கி விடும். இதை வைத்துக் கொண்டு நடுநிசி ஒன்றரை வரை இந்தப் பஸ் ஸ்டாண்டில் எப்படிக் கழிக்கப் போகிறோம்? காலை குருவாயூரை விட்டுக் கிளம்பி கொச்சி போவதாக ஏற்பாடு. இந்த ஏற்பாட்டில் சிறிது பிசகு ஏற்பட்டாலும் மீதி பயணத்திற்கென செய்திருக்கும் ஏற்பாடுகளில் பிசகு ஏற்பட்டுப் போய் விடுமே. பஸ் நேரம் சொன்னவர் இப்படியா தவறாகச் சொல்லு



வார் என்று புலம்பிக் கொண்டே ஹோட்டல் வாசலுக்கு வந்தோம்.

வெளியே பிரத்யட்சமாகத் தெரியும் இருட்டும், இன்னும் ஆறு மணி நேரங்களை இந்த இருட்டிலும் சிலுசிலுப்பிலும் கழிக்க வேண்டும் என்ற நினைப்பும் என்னை முன்னிலும் வெருட்ட, அன்று மாலையிலிருந்தே என் காதுகளில் நிரம்பியிருந்த 'என்டே குருவாயூரப்பா' என் நாவிலிருந்தும் என்னை அறியாது இயல்பாக வெளிப்பட்டது.

என்ன ஆச்சரியம். அடுத்த நிமிடம் அங்கு வாசலில் கிளம்புவதற்குத் தயாராய் நின்றிருந்த அம்பாசிடர் கார் சட்டென்று நின்றது. அதன் டிரைவர் சீட்டில் இருந்த ஒரு மனிதர் எங்களை நோக்கி வந்தார். "நீங்கள் குருவாயூர் போக வேண்டுமா? வாருங்கள். நான் அங்குதான் போகிறேன். ஏறுங்கள் காரில்'' என்று அழைத்த நொடியில் என் மண்டையில் ஏற்பட்டிருந்த முடிச்சுக்களும் அதன் சுமைகளும் பளீரென்று விலகிப் போய்... உடலும் மனதும் லேசாகிப் போயின.

காரில் செல்லும்போதே அந்த மனிதர் சொன்னார். ஹோட்டலில் நாங்கள் குருவாயூருக்கும் செல்ல வேண்டிய கடைசிப் பஸ்ஸைத் தவற விட்டு விட்டதைப் பற்றிப் பேசியதைக் கேட்டாராம். வியாபார சம்பந்தமாக அன்று திருச்சூரிலேயே தங்க வேண்டியவர். வந்த வேலை சீக்கிரமாக முடிந்து விட்டபடியால் அன்றே குருவாயூர் திரும்பத் தீர்மானித்து விட்டாராம். கையில் குழந்தையை வைத்துக் கொண்டு இவர்கள் பாவம் இந்த ராத்திரியில் என்ன செய்வார்கள் என்று நினைத்துத்தான் கேட்டாராம்.

மேலும் பேசியதில் அவர் கொச்சியில் இருக்கும் எனது மாமனாருக்கு மிகவும் நெருங்கிய நண்பர் என்பது வேறு தெரிந்தது.



''என்ன ஆச்சரியம் பாருங்கள். நான் இன்னும் இரண்டு நாட்களுக்குக் கண்டிப்பாக திருச்சூரிலேயே இருக்க வேண்டியவன். என் வீட்டில் கூட யாரும் இப்போது என்னை எதிர்பார்க்க மாட்டார்கள். உங்களுக்காகவே நான் வந்த வேலைகள் எல்லாம் சீக்கிரமா முடிஞ்சு குருவாயூர் திரும்பும்படி ஆயிடுத்து போலிருக்கு'' என்று அவரும் வியந்து சொன்னார்.

எனக்கும் வியப்பாகத்தான் இருந்தது. இன்னும் இருக்கிறது. இந்தச் சம்பவம் ஒரு தற்செயலான நிகழ்வுதான் என எனது அறிவு எவ்வளவுதான் உறுத்திச் சொல்ல முயற்சித்தாலும் அன்று என் வாயிலிருந்து வெளிப்பட்ட 'குருவாயூரப்பா' என்ற அழைப்பும் அடுத்த நிமிடமே 'வாருங்கள். நான் உங்களைக் கொண்டு சேர்க்கிறேன்' என்று அந்த மனிதர் சொன்னதும்... நம்பிக்கையோடு சார்ந்தவர்களை தெய்வம் கைகொடுத்துக் காப்பாற்றும் என்ற உண்மையை எனக்கு உணர்த்தின.

அன்றிலிருந்து எனக்கு துன்பச்சுமை மனத்தை அழுத்தும்போதெல்லாம் குருவாயூரப்பன் நினைவு தோன்றி அச் சுமையை லேசாக்கும்; சில சமயங்களில் பாரமாய் அழுத்திய சுமை முற்றிலுமாய் விலகியே போயுமிருக்கிறது.

என் ஒன்றரை வயதுப் பெண் இன்று பதினைந்து வயதை எட்டியிருக்கிறாள். சென்ற மாதம் அவளுக்குப் பிறந்த தினம் வந்த போது சில காரணங்களால் கோயிலுக்குச் சென்று அர்ச்சனை செய்ய இயலாத நிலை ஏற்பட்டது. பிறகு சில நாட்கள் கழித்து கோயிலுக்குச் சென்று ஊதுகுழலோடு நின்று கொண்டிருந்த கிருஷ்ணனிடம், ''இந்த முறை குழந்தையின் நலம் வேண்டி அர்ச்சனை செய்ய இயலாது போய் விட்டதே'' என உள்ளூர வருந்திக் கொண்டிருந்த சமயத்தில், க்யூவில் எனக்கு முன் நின்றிருந்த பெண்மணி தன் கையிலிருந்த அர்ச்சனைத் தட்டைக் குருக்களிடம் கொடுத்து விட்டு, ''ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பெயர் உமா. நட்சத்திரம் பரணி. அர்ச்சனை செய்து விடுங்கள்'' என்று சொன்னது காதில் விழுந்ததும் எனக்கு மெய் சிலிர்த்துப் போயிற்று. காரணம் எனது பெண் பெயரும் உமா. அவளது நட்சத்திரம் பரணி; எங்களது கோத்திரமும் ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம்தான்.

— கே. லட்சுமி.

குழந்தைகள் மலர்



நான் 'மலரம்மா' பேசறேன். (இப்படி ஏன் பேர் வைச்சுக்கிட்டேன் தெரியுமா? இப்பல்லாம் பர்வதம் மாமி, கற்பகம் மாமின்னெல்லாம் யாரும் கூப்பிடற தில்லை. பொண்ணோ, பிள்ளையோ இருந்தா அவங்க பேரைச் சொல்லி அவங்களோட அம்மான்னுதான் கூப்பிடறாங்க. சுரேஷ் அம்மா, கமலி அம்மா இப்படி. அதனால நானும் மலரோட அம்மா — மலரம்மா!) இந்த மாசத்துலேருந்து ஒவ்வொரு மங்கையர் மலர் இதழ்லேயும் உங்களைச் சந்திக்கப் போறேன். எனக்குத் தெரிஞ்சது, படிச்சது எல்லாம் உங்களுக்குச் சொல்லப் போறேன்.

அதேபோல நீங்களும் பார்க்கிறது, படிச்ச சுவையான விஷயம், அம்மா சொன்னது இப்படி நிறைய எழுதலாம். பிரசுரமாகிற விஷயத்துக்குச் சன்மானம் உண்டு. உங்களுக்குப் பிடிச்சதை அம்மா, அப்பா கிட்டே கேட்டு வாங்கிக்கலாம்.

சமீபத்திலே பேப்பர்ல ஒரு நியூஸ் படிச்சேன். கண்டிப்பா நீங்க எல்லாரும் அதைத் தெரிஞ்சுக்கணும். உங்க அம்மாக்கும் இதைச் சொல்லுங்க.

தமிழ் நாட்டிலதான். ஒரு அம்மா, அப்பா தங்களோட பையனைப்பக்கத்து ஊர் ஹாஸ்டல்ல சேர்த்துப் படிக்க வச்சிருக்காங்க. இந்த அப்பாவுக்கு யாரோ விரோதியாம். அவன் என்ன பண்ணியிருக்கான் (இந்தப் பையன் பேர் குமார்னு வச்சுப்போம்) குமாரோட ஹெட்மாஸ்டருக்குப் போன் பண்ணியிருக்கான்.

"இது போல நான் குமாரோட அப்பா பேசறேன். அவனோட பாட்டிக்கு உடம்பு சரியில்லை. அதனாலே நான் கார் அனுப்புறேன். டிரைவர்கிட்டே லெட்டர் கொடுத்தனுப்பறேன் குமாரை அனுப்புங்கள்"னு.

இந்த ஹெட்மாஸ்டர் பாவம் நம்பிட்டாரு. காரும், லெட்டரோட டிரைவரும் வந்தவுடனே இவரு அனுப்பிச்சுட்டாரு. குமாரும் ஜாலியா லீவுன்னு கார்ல ஏறியிருக்கான். அந்த விரோதிப் படுபாவி குமாரைக் கொண்டு போய் ஓர் அறையில அடைச்சிருக்கான்.

குமாருக்கு தான் ஏமாந்துட்டோம்னு தெரிஞ்சு போச்சு. 'ஓ'ன்னு அழவும் அவன் அடிச்சிருக்கான். எங்கேயாவது பக்கத்துல இருக்கறவங்களுக்குக் கேட்டுடப் போறதேன்னு அந்த விரோதிக்குப் பயம்.

௭

இதை வச்சு 'காக்கா' வரைஞ்சுடுவீங்க, ஈஸியா, இல்லே! வேண்டாம். உங்க கற்பனையைக் காட்டுங்க. வேற ஏதாவது வரைஞ்சு, கலர் அடிங்க, பார்க்கலாம்! ஜோரா வர்ற மூன்று படங்களுக்குப் பரிசு உண்டு.

முதல் பரிசு: பென்சில், ஸ்கேல் எல்லாம் அடங்கிய பென்சில் பாக்ஸ்.

இரண்டாம் பரிசு: பேனா.

மூன்றாம் பரிசு: கலர் பென்சில் பாக்ஸ்.

குமார் மாட்டிக்கிட்டோம், தப்பிக்க என்ன வழின்னு பார்த்திருக்கலாம். பெரிசா கத்தி அழவும் அந்த விரோதி இவனை அடிச்சுட்டான். அதுல ஒரு அடி எக்குத்தப்பா விழவும் கீழே விழுந்த குமார்... பாவம், செத்தே போய்ட்டான்...

இதை எதிர்பார்க்காத அந்த ஆள் பக்கத்திலேயே குழிதோண்டி புதைச்சுட்டான்.

இதே சமயத்துல குமாரோட சித்தப்பா, தன்னோட பசங்கள பார்க்க ஸ்கூலுக்கு வந்திருக்கார்! எங்கடா குமார்னு கேட்டிருக்கார். ''அவனதான் பெரியப்பா கார் அனுப்பிச்சு கூட்டிக்கிட்டுப் போயிட்டாரே''ன்னு சொல்லியிருக்காங்க.

ஊருக்குத் திரும்பின சித்தப்பா அவரோட அண்ணன்கிட்டே கேட்டிருக்காரு. குமாரோட அப்பா, ''ஐயையோ நான் அப்படி யாரையும் அனுப்பலையேன்னு...'' விழுந்தடிச்சுக்கிட்டு ஸ்கூலுக்கு ஓடி வந்திருக்காரு.

போலீஸ்ல புகார் கொடுத்தாங்க. குமாரை அழைச்சுட்டுப் போன ஆளு, கார் இப்படி ஸ்கூல் பையன்கள் பார்த்த அடையாளத்தை வச்சுக் கண்டுபிடிச்சாங்க. அவனை இப்போ கைது செய்திருக்காங்க.

என்ன செய்து என்ன பிரயோஜனம் பாவம், குமார் போனவன் போனவன்தானே!

இதிலே பையன் பேரைத்தான்



மாத்திரிக்கேன். மத்தது எல்லாம் உண்மைச் செய்தியா பேப்பர்ல படிச்சது.

ஸ்கூல்ல படிக்கற நீங்கள்ளாம் ரொம்ப ஜாக்கிரதையா இருக்கணும். இப்பல்லாம் எப்படி எப்படியோ ஏமாத்தறாங்க. சில சமயத்துல ரொம்பத் தெரிஞ்சவங்களே கூட கெட்டவிதமா நடந்துக்கறாங்க.

அதனால —

1. நமக்குத் தெரியாத ஆள் கூப்பிட்டா போகக் கூடாது.
2. ஏதாவது சாப்பிடக் கொடுத்தா வேணாம்னு சொல்லணும்.
3. ரொம்பத் தெரிஞ்ச மாதிரி அம்மா, அப்பா பேரெல்லாம் சொன்னாக் கூட எனக்குத் தெரியும், நானே வீட்டுக்குப் போயிடுவேன்'னு சொல்லணும்.
4. பஸ்ஸில போறப்ப, ரோடிலே போறப்ப உங்க ஃப்ரெண்ட்ஸ்கிட்டே கூட, உங்க வீட்டைப் பத்தி, அம்மா, அப்பா பத்தி பேசாதீங்க. ஏன்னா, அதெல்லாம் கேட்டுக்கிட்டு அப்புறம் திருடங்க வந்துடுவாங்க.
5. ஆபத்து வந்தா (நீங்கதான் புத்திசாலியாச்சே) எப்படி இதிலேயிருந்து தப்பிக்கறதுன்னு யோசிக்கணும், நடந்துக்கணும்.



"காலையிலே அம்மா ஒரு குரல் கொடுத்தவுடனே எழுந்துடணும். 'சனியனே, மூதேவி...'ன்னு காலங்கார்த்தாலே ஆரம்பிச்சா அம்மாவுக்கும் டென்ஷன். உங்களுக்கும் காலங்கார்த்தால திட்டு வாங்கறது கஷ்டம்தானே!"



"அம்மா குளிக்கக் கூப்பிட்டாத் தகராறு பண்ணாம குளிக்கணும். அப்புறம் டிரெஸ் போட்டுக்கணும்."



"எழுந்தவுடனே சமர்த்தா பல் தேய்ச்சுட்டு பாலோ, அல்லது நீங்க குடிக்கிற பானத்தையோ குடிச்சுடுங்க."



"சாக்ஸ், ஷூ நீங்களே தேடி ரெடியா எடுத்து வச்சுக்குங்க. வாட்டர் பாட்டில்ல தண்ணீர் ஊத்தி வச்சுக்குங்க. அம்மா தலை பின்னி விடற நேரம் ரெடியா எண்ணெய் ரிப்பன் வச்சுக்குங்க."


FREE
ஏதேனும் ஒரு 400 கிராம்
குட்டிகூரா
டால்க்
வாங்கும்போது
ஒரு
க்யூரோலீன்
(ஆன்ட்டிசெப்டிக் க்ரீம்)
Cuticura
Lavender
Mist
Cuticura
SOOTHES

இல்லத்தரசிகளின் கவனத்திற்கு



உங்களது வாழ்க்கைத் துணைவரின் நிதி தேவைகளைப்பற்றி நீங்கள் எப்பொழுதாவது சிந்தித்தது உண்டா?



அவர் ஒரு டாக்டர் எனில்....,

அவரது 'கிளினிக்'கின் அபிவிருத்திக்காக அல்லது மருத்துவ சிகிச்சைக்கான நவீன கருவிகள் வாங்க, கணிசமான தொகை தேவைப்படலாம்.



அவர் ஒரு பேராசிரியர் எனில்.....

அவர் தனக்கென்று உகந்ததொரு லைப்ரரி அமைத்துக் கொள்ளவும், புத்தகங்கள் வாங்கவும், அல்லது ஆய்வுகள் நடத்தும் வகையில் பெரும் செலவினங்களை ஏற்கவும் அல்லது வெளிநாடுகள் சென்று உரிய பதவிகள் ஏற்கவும் பெரும் அளவில் நிதி தேவையாக இருக்கும்.



அவர் ஒரு எக்ஸிக்யூடிவ் எனில்.....

தனது தகுதியினை அபிவிருத்தி செய்யவோ அல்லது சொந்த வீடு கட்டும் நிமித்தமாக கணிசமான தொகை பெறவோ சாத்ய கூறுகளைப் பெற வழிவகைகாண முயற்சிகளை செய்து கொண்டிருக்கலாம்.

இதோ ஒரு ஒப்பற்ற திட்டம்:

டாக்டர்கள், ஆசிரியர்கள், எக்ஸிக்யூடிவ்கள் மற்றும் அரசு அதிகாரிகளுக்கென்றே 'இந்து' அளிக்கும் சீட்டுத்தொகை மூலம் கணிசமான பெருந்தொகையினைப் பெறமுடியும். நபர் ஜாமீன் (SURETY) மட்டுமே போதும்.

ரூ.1,00,000 (1,000 × 100 மாதங்கள் Bye-law 73/89)

ரூ.2,00,000 (2,000 × 100 மாதங்கள் Bye-law 72/89)

ஏனைய குருப்புகள்:

ரூ. 6,000 x 100 = 6,00,000 (Bye-law 61/89)

ரூ.	500 x 100	=	50,000	(Bye-law 66/89)	ரூ.	6,000 x 50	= 3,00,000	(Bye-law 62/89)
ரூ.	250 x 100	=	25,000	(Bye-law 69/89)	ரூ.	5,000 x 40	= 2,00,000	(Bye-law 63/89)
ரூ.	100 x 100	=	10,000	(Bye-law 70/89)	ரூ.	2,500 x 40	= 1,00,000	(Bye-law 65/89)

மேலும் விவரங்களுக்கு அணுகவும்:

இந்து சிட்பண்ட்ஸ்

(மதுரை) பிரைவேட் லிமிடெட

155, வடக்கு உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 17.

போன் : 445529 டெலக்ஸ் : 8868 TANX-IN

16-4-40/2 சர்ச் தெரு, சித்தூர்.

ரெசிடெண்ட் மேனேஜர்கள்

TAS



"இந்த மாதிரி சின்னச் சின்ன ஹெல்ப் அம்மாவுக்குச் செய்யுங்களேன். அவங்களுக்கு எவ்வளவு சந்தோஷமா இருக்கும் தெரியுமா?"

"டி.வி. ஆரம்பிக்கிறதுக்கு முன்னாடி ஹோம் ஒர்க் முடிச்சுடணும். எல்லாத்தையும் அப்படி அப்படியே போட்டுட்டு ஓடாம, டைம் டேபிளைப் பார்த்து புக்கலை அடுக்கி, பையை ரெடி பண்ணி வெச்சுக்குங்க..."





"அதே மாதிரி சாயங்காலம் வந்தவுடனே ஷூவைக் கழற்றி வைக்க வேண்டிய இடத்தில் வச்சுட்டு சாக்ஸை, யூனிஃபார்மைக் கழற்றித் துவைக்கப் போடுங்க..."

"கொஞ்ச நேரம் உங்களுக்குப் பிடிச்ச விஷயத்தை டி.வி.யில பாருங்க..."



"சாப்பிடறது காலையிலோ, சாயங்காலமோ, தொந்தரவு பண்ணாம சாப்பிட்டுடணும்."

"இப்படி இருந்து பாருங்களேன், அடி, திட்டு ஒண்ணும் கிடைக்காது. படிப்பிலயும் ஃபர்ஸ்ட் வரலாம்..."

அதுசரி, அம்மா எப்படி இருக்கணும்? அதை அடுத்த இதழ்லே பார்க்கலாமா?

இப்படி சமர்த்தா இருக்கிற குழந்தை, இல்லேன்னா அம்மா, அப்பாவுக்கு ஏதாவது பெரிய உதவி செஞ்ச குழந்தை இருக்கலாம். பெரிய விபத்துலேருந்து யாரையாவது காப்பாற்றி இருக்கலாம். இப்படி நீங்க செஞ்சு இருக்கலாம். அல்லது உங்களுக்குத் தெரிஞ்சவங்க செஞ்சிருக்கலாம். அவங்களைப் பத்தி ஒரு ஃபோட்டோவோட அவங்க செய்த நல்ல செயலை எழுதி அனுப்புங்க. அவங்களுக்கு

இம்மாத இளவரசி

(அல்லது பையனா இருந்தால்)

இம்மாத இளவரசன்

அப்படின்னு பட்டம் கொடுத்து எல்லோரும் பாராட்டலாம். உங்க அம்மா, அப்பா கூட எழுதலாம். எழுதச் சொல்லுங்களேன்.

உபகாரமா? உபத்திரவமா?

ஒரு முறை, விடுமுறை காலத்தில் எங்கள் குடும்பம், சேலத்தில் உள்ள என் கணவரின் பாட்டி வீட்டிற்கு விஜயம் செய்ய வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டது. ஒரு வாரம் லீவிற்குப் பிறகு அங்கிருந்து நாங்கள் புறப்பட வேண்டிய நாளும் வந்தது. அன்று காலை எதிர்ப்பாராத விதமாக என் நாத்தனாரின் கணவரும் அங்கு வந்து



சேர்ந்தார்.

அவ்வளவுதான் பாட்டிக்கு இருப்புக் கொள்ளவில்லை. சாப்பிட்டான பின் மாப்பிள்ளைக்கு என்ன டிபன், என்ன டிபன் என்று புலம்பித் தள்ளி விட்டார். எதுவுமே வேண்டாம். சீக்கிரம் சாப்பிட்டு விட்டுத் தானும் ஊருக்குப் புறப்படுவதாய்ச் சொல்லியும் எந்தப் பயனும் இல்லை. மாப்பிள்ளையைச் சந்தோஷப்படுத்துவதாக எண்ணிக் கொண்டு, அரிசியையும், பருப்பையும் கொட்டி தளதளவென்று 'அடை'க்கு அரைத்து விட்டார். தேங்காய் எண்ணையையும், டால்டாவையும் கலந்து, 'மொறு மொறு'வென்று அடையைத் தட்டிப் போட்டார். உண்மையாகவே பாட்டியின் கை மணத்தில் மெய்மறந்து



போன நாத்தனாரின் கணவர், 'கண்டேன், கண்டேன்' என்று ஒரு பிடி பிடித்தார்.

அன்று மாலை எல்லோருமாக பஸ்ஸில் ஊர் திரும்ப ஆயத்தமானோம். பஸ் புறப்பட்டு இரண்டு மணி நேரம் கூட ஆகியிருக்காது. பஸ்ஸின் ஒவ்வொரு குலுக்கலுக்கும் அவர் முகம் அசடு வழிய ஆரம்பித்தது. ஒரு நிலையில் உட்காராமல் நெளிந்தது எங்கள் எல்லோருக்கும் ஒரு பக்கம் வேடிக்கையுடன் வேதனையாகவும் இருந்தது. காரணம் அடையின் மகிமை என்று புரிந்து கொள்ள அதிக நேரம் ஆகவில்லை.

அந்தப் பாட்டிக்கு அன்று நாத்தனாரின் கணவர் கொடுத்த 'டோஸ்' இருக்கிறதே... நல்லவேளை பஸ் சப்தத்தில் யாருக்கும் காதில் விழவில்லை. அன்று முதல் 'அடை' என்றாலே ஒரு காத தூரம் ஓடி விடுகிறார் மாப்பிள்ளை.

என் ஒன்றுவிட்ட சித்தப்பா ஒருவர், எங்கள் வீட்டில் வந்து தங்கி அக்கம் பக்கம் உள்ள ஊர்களையெல்லாம் சுற்றிப் பார்த்து விட்டு, 'அக்கடா' என்று ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டிருந்தார். திடீரென்று ஏதோ

நினைத்துக் கொண்டவர், தேள் கொட்டியவர் போல் எம்பிக் குதித்து,

''நேற்று உன்னிடம் ஒரு பை கொடுத்தேனே அதைக் கொண்டு வா. அதில் ஒரு அட்ரஸ் இருக்கிறது'' என்றார்.

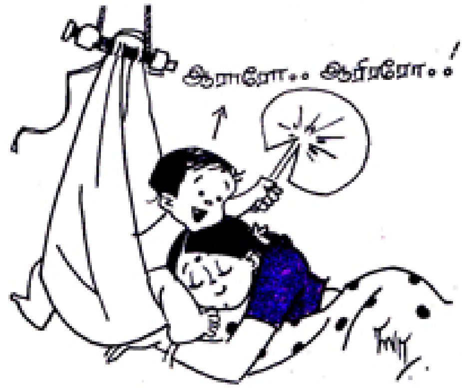
நானும் கொண்டு வந்து கொடுத்தேன். அவர் அதிலிருந்த அட்ரஸ் பேப்பரை வெளியே எடுத்துக் காட்டி, ''இந்த இடத்திற்கு நாமிருவருமாக நாளை போய் விட்டு வந்து விடுவோம். எங்கள் ஊரில் பக்கத்து ஃபிளாட்டில் குடியிருப்பவரின் பெண்ணுடையது'' என்றார். அவரது ஆணையை சிரமேற்கொண்டு. இருவருமாக மறுநாள் புறப்பட்டோம்.

சிறிது ரயில் பிரயாணம். பிறகு கொஞ்சம் தூரம் பஸ்ஸில். கடைசியில் ரிக்ஷாவைத் தேடி கிடைக்காமல், ஒருவழியாக 'நடராஜா சர்வீசி'ல் அந்த வீட்டை அடைந்தோம். நாங்கள் போய்ச் சேர்ந்த பொழுது மணி ஒன்று இருக்கும்.

சித்தப்பா சிநேகிதரின் பெண் ஊர்க் கதையெல்லாம் பேசி, உறவு முறைகளைத் தெரிந்து கொண்டு விலாவாரியாக பேச ஆரம்பித்த பொழுது இரண்டு மணி ஆகி விட்டது. எங்களுக்கு லேசாக பசி எடுக்க ஆரம்பித்து விட்டது. ''இதோ



பால்காரன் வந்து விடுவான் காப்பி போட்டுத் தருகிறேன்'' என்று சொன்னாள், சொன்னாள். சொல்லிக் கொண்டேயிருந்தாள். காப்பி வரவே இல்லை. இந்த லட்சணத்தில் நாங்கள்



டிபனை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் எப்படி, எங்கிருந்து முளைக்கும்? சிறுகுடலை பெருங்குடல் தின்ன ஆரம்பிக்க, ஒருவழியாக காப்பி வந்தது. குடித்து விட்டு கிளம்பினோம்.

வேறு வழியில்லாமல் பசி காதை அடைக்க ஒரு ஹோட்டலுக்கு நடையைக் கட்டினோம். டிபனை முடித்துக் கொண்டு, குழந்தைகளுக்குக் கொறிக்க ஏதோ வாங்கிக் கொண்டு, நாங்கள் வீடு போய்ச் சேரும் பொழுது மணி ஐந்தாகி விட்டது. ஆகக் கூடி சிநேகர் வீட்டுக்கு பழம் வாங்கிக் கொண்டு போனது. போக வர செலவு, ஹோட்டல் பில் எல்லாமாக சேர்ந்து குறைச்சலாக ஐம்பது ரூபாய் ஆகி விட்டது. கண்ட பலன் ஒரு தம்ளர் காப்பி!

இனி வயிற்றைக் காலி செய்து கொண்டு எங்கும் கிளம்பக் கூடாது என்று தீர்மானம் பண்ணிக் கொண்டேன்.

மற்றொரு முறை குடும்பத்துடன் உள்ளூரில் ஒரு கல்யாணத்திற்குப் போய் விட்டு, பக்கத்துத் தெருவில் உள்ள ஒரு நண்பரின் வீட்டிற்குச் சென்றோம். அவர்கள் வெகு நாட்களாக எங்களை வரும்படி கூப்பிட்டுக் கொண்டதில் அன்றுதான் போக முடிந்தது. அது ஒரு ஞாயிற்றுக் கிழமை ஆதலால் நண்பருக்கு முன்

அப்பளக் குழம்பு!

பல காய்களைப் போட்டு, சுதம்பம் தயாரித்து இறக்குவதற்கு முன்னால், சிறிது எண்ணெயில் அப்பளத்தை நொறுக்கி, வறுத்து, சுதம்பக் குழம்பில் கொட்டிப் பாருங்கள். பிரமாதமான மணத்துடன் இருக்கும்.

— காந்தாமணி.

கூட்டியே ஒரு கார்டு எழுதிப் போட்டு விட்டு (ஏனென்றால் ஞாயிறு அன்று வெளியில் போகாமல் வீட்டிலிருக்க வேண்டுமே) சென்றது. மிகவும் சௌகர்யமாக இருந்தது.

நாங்கள் வரப் போவதை அறிந்த அவர்கள், எங்களுக்காக ஸ்வீட், காரம் என்று ஏக தடபுடலாக தயார் செய்து வைத்திருந்தார்கள். நாங்கள் கல்யாண வீட்டில் சாப்பிட்டு விட்டுச் சென்றிருந்ததால் எதையும் சரியாகவே சாப்பிட முடியவில்லை. 'போதும் போதும்' என்று எவ்வளவு தடுத்தும் கேளாமல் பரிமாறி ஏகப்பட்ட தின்பண்டங்கள் வீணாகிப் போய் விட்டன.

மேற்சொன்ன அனுபவங்கள் நமக்கே ஏற்பட்டிருக்கலாம். அல்லது நாம் இப்படிப் பிறரை சங்கடத்திற்கு ஆளாக்கியும் இருக்கலாம். ஆகையால் உபசாரம் செய்வதற்கு முன், பிரயாணம் மேற்கொள்பவரா? பசித்துப் புசிக்கக் கூடிய நிலையில் இருக்கிறாரா? 'நம் அனுசரணை அடுத்தவரை அவதிக்கு உள்ளாக்குமா போன்றவைகளை யோசனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

அப்படித் தேவையறிந்து உணவளிப்பதுதான் நமக்கும் புண்ணியம். விருந்தாளிக்கும் கண்ணியம். அதை விடுத்து விருந்தாளி நம்மைப் பார்த்து, "உங்கள் வீட்டில் அன்னிக்கு செய்த உபசாரத்தை வாழ்நாள் முழுவதும் மறக்க(?) முடியுமா" என்று வாழைப் பழத்தில் ஊசியேற்றுவது போல கேட்கும்படி வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமா? உபசாரமே உபத்திரவமாகி விடக் கூடாது இல்லையா?

— மாலதி சந்திரசேகரன்.

சளி பிடித்ததா?



"சளி பிடித்ததோ சளி பிடித்ததோ'' என்று கூறுவதுண்டு. சளி பிடித்து விட்டால், அது தானாகவே விடைபெற்றுக் கொண்டு நம்மை விட்டுச் செல்கிற வரையில், எந்த சிகிச்சைக்கும் கட்டுப்படாத ஒன்று. மருந்து உட்கொள்வதன் மூலம், சளியின் தீவிரத்தைக் குறைக்கலாமே தவிர அறவே கட்டுப்படுத்த முடியாது.

வைரஸ் கிருமிகளால் ஏற்படும் தொற்றினால் மூச்சுக் குழலின் மேற் பகுதி புண்ணாகி விடுவதாலேயே சளி ஏற்படுகிறது. மற்ற எல்லாத் தொந்தரவுகளை விட, சளி நம்மை அதிகம் பீடிக்கிறது. சராசரியாக ஆண்டொன்றுக்கு மூன்று முறை சளி பிடிக்கிறது. சளி பிடித்து விட்டால் மூன்றிலிருந்து பத்து நாட்கள் வரை நம்மை விடுவதில்லை.

சளி பிடிப்பதற்கான அறிகுறிகள்:

மூக்கடைப்பு, தொண்டை கரகரப்பு, முதலில் ஏற்படும். ஆரம்பத்தில் மூக்கும், தொண்டையும் மட்டும் பாதிக்கப்பட்டாலும், பின்பு உடலின் எல்லாப் பகுதிகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன. மூக்கிலிருந்து நீர் வடிகிறது. தும்மல் ஏற்பட்டு, உஷ்ண நிலை அதிகரிக்கிறது. தலைவலி, குளிர், உடம்பெல்லாம் வலி ஏற்பட்டு பசியின்மையும் ஏற்படுகிறது. மூக்குத் துவாரத்தைச் சுற்றிலுமுள்ள சருமம் வறண்டு எரிச்சல் ஏற்படுகிறது.

சளி நம்மை எத்தனை அளவுக்குப் பாதிக்கிறது என்பது சுற்றுச் சூழலையும் நம் ஆரோக்கியத்தையும் பொறுத்தது. உடலின் நோய் தாங்கும் சக்தி குறைவு, குளிர், தூக்கமின்மை, மனச்சோர்வு, ஒவ்வாத்தன்மை, உடல் அயற்சி போன்றவையும் மற்றும் சுற்றுப்புற உஷ்ண நிலையில் திடீரென ஏற்படும் மாற்றங்கள், தூசி போன்றவைகளும் சளி ஏற்படக் காரணங்களாகும்.

உண்மையில், அமிலத்தை உற்பத்தி செய்யக்கூடிய மாவுச் சத்து, கார்போஹைடிரேட்டுகள், புரோட்டீன்கள் நிறைந்த பதார்த்தங்களை அளவுக்கு மீறி உண்பது



போன்ற தவறான உணவுப் பழக்கங்களால் உடலில் நச்சு ஏற்படுவதாலேயே சளி ஏற்படுகிறது. எனவே, இம்மாதிரியான தவறான உணவுப் பழ்க்கங்களால் ஏற்படும் நச்சுத் தன்மையை உடலிலிருந்து வெளியேற்றுவதற்காக இயற்கை உண்டாக்கும் ஒரு வழியே சளி. சளி எத்தனை நாட்கள் நம்முடன் இருக்கும் என்பது நம் உடலில் சேர்ந்து விட்ட நச்சுத் தன்மையின் அளவு, அவை எவ்வளவு விரைவில் வெளியேற்றப்படுகின்றன என்பதைப் பொறுத்ததாகும்.

எனவே சரியான உணவே சளிக்குத் தகுந்த சிகிச்சை. சளி பிடித்து ஜுரம் வந்து விடக்கூடிய அளவுக்கு சளி பிடித்து விட்டால், எல்லாவித திட பதார்த்தங்களையும் அறவே நீக்கி விட வேண்டும். நீர் கலக்கப்பட்ட பழ, காய்கறி ரசம் மட்டும் பருகுவது மிக நல்லது.



ஓரளவு ஜுரம் நின்றுவிடும் போது, நல்ல சமனப்படுத்தப்பட்ட அதாவது, பழங்கள், காய்கறிகள், தானிய வகைகள், விதைகள், கொட்டை வகை சேர்ந்த ஆகாரத்தை உண்ண வேண்டும். மாமிசம், மீன், முட்டை, சீஸ், மாவுப் பதார்த்தங்களைச் கொஞ்ச நாட்களுக்கு அறவே நீக்கி விட வேண்டும்.

எலுமிச்சம் பழம் சிறந்த சளி நிவாரணி. எலுமிச்சை ரசத்தில் நிறைய, வெதுவெதுப்பான நீர் கலந்து குடிக்க வேண்டும். வைட்டமின் 'சி' சத்து நிறைந்த எலுமிச்சை ரசம், நம் உடலின் சக்தியை அதிகரித்து, உடலில் சேர்ந்துள்ள நச்சினை அதிவிரைவில் வெளியேற்றுகிறது. வெதுவெதுப்பான நீரில் எலுமிச்சை ரசம் கலந்து அதில் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து குடிப்பதால் வறண்ட இருமல், சளி நிவாரணமாகும்.

பூண்டு சூப், சளியின் தீவிரத்தை வெகுவாகக் குறைக்கிறது. பூண்டிற்குப் பல் மருத்துவக் குணங்கள் உண்டு. பூண்டிலுள்ள காரமான எண்ணெய் மூச்சுக் குழலின் அடைப்பை நீக்க உதவுகிறது. பூண்டு சூப் உடலிலுள்ள நச்சுத் தன்மையை வெளியேறச் செய்வதால், சளியால் ஏற்படும் ஜுரமும் குறைகிறது. பூண்டு எண்ணெய் வெங்காயம் (சிறியது) பிழிந்தெடுத்த ரசம் ஆகியவற்றுடன் நீர் கலந்து ஒரு நாளைக்குப் பலமுறை குடித்தால் உடனடியான குணம் தெரியும்.

இஞ்சியும் நன்மை தரும். இஞ்சியை நறுக்கி நீர் விட்டுக் கொதிக்கச் செய்து வடிகட்டி அதோடு தேக்கரண்டி சர்க்கரை சேர்த்துச் சூடாகப் பருகுவது நல்லது. இஞ்சி சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் தேநீரும் நல்லது.

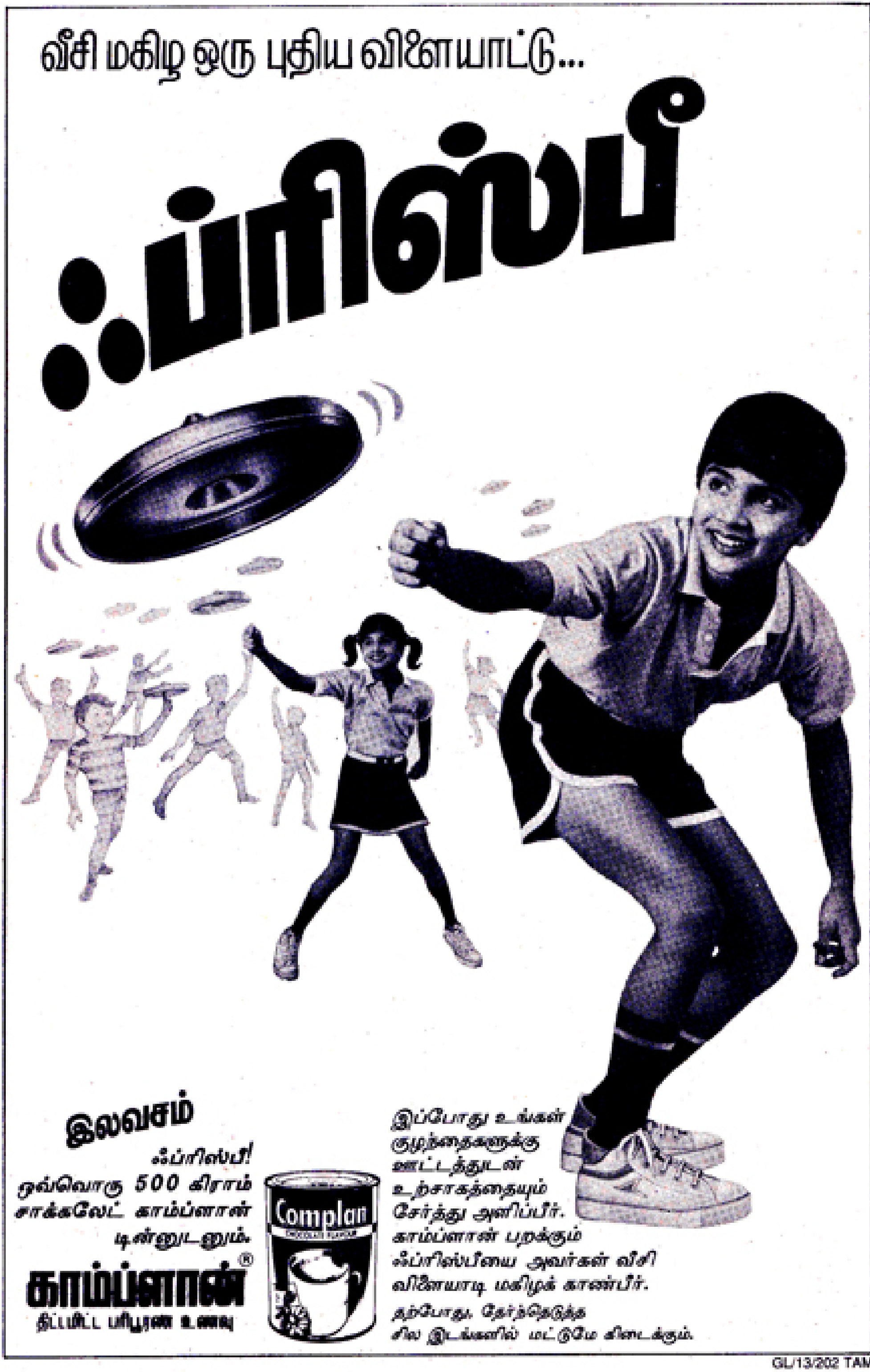
தொண்டையில் கரகரப்பு, தொடர்ந்து ஏற்படும் வறண்ட இருமல் ஆகியவற்றிற்கு வெண்டைக்காய் மிக நல்லது. வெண்டைக்காயைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி நீர் விட்டு நன்றாகக் கொதிக்கச் செய்து அதிலிருந்து வரும் ஆவியை மூக்கில் படும்படி ஆவி பிடித்தால், நல்லது. வெண்டைக்காயில் வழுவழுப்பான சத்து இருப்பதால் தொண்டைப் பகுதியை வறட்சியிலிருந்து மீட்கிறது.

மஞ்சளும் சிறந்த நிவாரணி. ஒரு கரண்டியையோ அல்லது பாத்திரத்தையோ முதலில் நன்றாகச் சூடாக்கவும். பிறகு இதில் மஞ்சள் தூள் போடவும். பிறகு இதன் மேல் பால் விட்டு மெதுவான தீயில் நிதானமாகக் கொதிக்க விடவும். பிறகு இதைக் குடிக்கவும். அதி தீவிரமான சளியால் மூக்கிலிருந்து நீர் ஒழுகிக் கொண்டே இருக்குமானால், மஞ்சளைச் சுட்டு அதிலிருந்து வரும் புகையை மூக்கிற்குள் செல்லும்படிச் செய்தால், மூக்கிலிருந்து அதிகமான நீர் ஒழுகி மூக்கடைப்பு நீங்கி, மூச்சு விடுதல் எளியதாகும். தென்னிந்தியாவில் புளியும், மிளகும் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் இரசம் சளிக்கு நல்ல மருந்து.

தினசரி நாம் உணவில் வைட்டமின் 'சி' சத்துள்ள பண்டங்களைச் சேர்த்துக் கொண்டால் சளி பிடிப்பது தவிர்க்கப்படலாம் என்றும், சளி பிடித்தாலும், பிறகு அதிக அளவில் வைட்டமின் 'சி' சேர்த்துக் கொண்டால் சளியின் தீவிரம் குறையுமென்றும், நோபல் பரிசு பெற்ற மருத்துவர் டாக்டர். லினஸ் பாலிங் கூறுகிறார். 1000 அல்லது 2000 மில்லி கிராம் வைட்டமின் 'சி' தினசரி நம் உடலில் சேர்வது உத்தமமாகும் என்றும் அவர் கூறுகிறார். சளி பிடித்தவுடனேயே 500 மில்லி கிராம் எடையுள்ள வைட்டமின் 'சி' மாத்திரையை விழுங்க வேண்டும் என்றும் கூறுகிறார்.

மேலும், சூரிய வெப்பம் நம் உடல் மீது இலேசாகப்படும்படிச் செய்வது, நல்ல காற்று, ஆழ்ந்து மூச்சு விடுதல் மிக விரைவாக நடப்பது, பருவத்திற்கேற்ற சரியான ஆடைகள் உடுப்பது போன்றவற்றால் சளி பிடிப்பதை ஓரளவு தடுக்கலாம்.

— ராஜி.


வீசி மகிழ ஒரு புதிய விளையாட்டு...
ஃப்ரிஸ்பீ
இலவசம்
ஃப்ரிஸ்பீ!
ஒவ்வொரு 500 கிராம்
சாக்கலேட் காம்ப்ளான்
டின்னுடனும்.
காம்ப்ளான்®
திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு
Complan
இப்போது உங்கள்
குழந்தைகளுக்கு
ஊட்டத்துடன்
உற்சாகத்தையும்
சேர்த்து அளிப்பீர்.
காம்ப்ளான் பறக்கும்
ஃப்ரிஸ்பீயை அவர்கள் வீசி
விளையாடி மகிழக் காண்பீர்.
தற்போது, தேர்ந்தெடுத்த
சில இடங்களில் மட்டுமே கிடைக்கும்.
GL/13/202 TAM





நாமும் மேக்-அப் போட்டுக் கொள்ளலாமே!

'மேக்-அப்
மேக்-அப்'

என்கிறார்களே, அப்படி மேக்-அப் செய்து கொள்ளும்போது என்னென்ன உபயோகிக்க வேண்டும்?

ஒரு குடும்பத் தலைவி எப்படி மேக்-அப் போட்டுக் கொள்ளலாம் என்பதைக் கூறுகிறது இந்தக் கட்டுரை.

ஒவ்வொரு பெண்ணும் தனக்கு ஏற்றாற் போல எளிமையாக — அழகாக மேக்-அப் செய்து கொள்ளலாம்.



"'வண்ணக் கலவைகளைச் சித்திரமாக வடித்தெடுப்பதும், வெறும் கல்லை உயிரோட்டமுள்ள சிற்பமாக உருவாக்குவதும் ஒரு கலை என்றால் சாதாரண முகத்தைச் சீர்படுத்தி, சிறிய குறைகளை மறைத்து, அழகுக்கு மேலும் அழகு சேர்த்து, தோற்றத்துக்கு ஒரு தனிப் பொலிவைக் கொடுக்கும் அலங்காரமும் ஒரு கலைதான்'' என்று கூறுகிறார் திருமதி சசி வர்கீஸ். பிரிட்டிஷ் அழகுக்கலை அசோஸியேஷன், கனடாவின் 'க்ரீ இண்டர்நேஷனல்,' சிகை அலங்காரக் கலையின் உலக ஃபெடரேஷன் ஆகியவற்றில் இவர் ஓர் உறுப்பினர்.

''மை ஃபேர் லேடி'' என்ற பெயரில் எர்ணாகுளம், திருவனந்தபுரம், சென்னை ஆகிய இடங்களில் அழகு நிலையங்கள் நடத்தும் இவர் கல்லூரி மாணவியருக்கு, அலுவலகங்களில் பணியாற்றும் மகளிருக்கு, மாலை

நேர விருந்துகளுக்கு, திருமண விழாக்களுக்கு என்று பலவிதமாக — எப்படி மிதமான அலங்காரம் செய்து கொள்வது என்பது பற்றிப் படிப்படியான விளக்கங்கள் கொடுக்கிறார்.

"சித்திரம் தீட்ட 'கேன்வாஸை'த் தயார் செய்து கொள்வதைப் போல முதலில் முகத்தைச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். குளிர்ந்த நீரைப் போல நம் முகச் சருமத்துக்கு ஏற்றது வேறொன்றுமில்லை. எனவே தண்ணீரால் முகத்தை நன்றாகக் கழுவி விட்டு (காது மடல்களின் உள்ளே, பின்னால் — தனிக் கவனம் செலுத்தி), **deep cleansing milk** என்னும் சுத்திகரிப்பு லோஷனால்



மீண்டும் ஒரு முறை அழுக்குப் போகத் துடைக்கவும். **'Toning Liquid'** ஐ முகத்தில் ஒரே சீராகத் தடவிக் கொள்ளவும்.

நம் தோலுக்கு அடியிலிருக்கும் எண்ணெய்ச் சுரப்பிகள் சுரக்கும் **'sebum'** என்ற எண்ணெய்தான் நம் முகத்துக்கு மினுமினுப்பைக் கொடுக்கிறது. இதன் அன்றாட இழப்பை ஈடுகட்டும் வகையில் **'moisturiser'** ஐ முகத்தில் நன்கு பரவும்படித் தடவிக் கொள்வது அடுத்தபடி. முகத்தில் எந்த லோஷனைத் தடவும்போதும் நம் கை அசைவுகள் மேல்நோக்கியே இருக்க வேண்டும். ஒரு போதும் முகத்தின் தசைகளைக் கீழ் நோக்கி இழுக்கக் கூடாது. **'moisturiser'** நம் சருமத்துக்கும், பிறகு போடப்படும் **make-up foundation** க்கும் இடையே மெல்லிய சுவராகப் பணிபுரிகிறது. இதைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது அவரவரின் **'skin type'** என்னவென்று தெரிந்து கொண்டு அதன் பிறகு தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இறுதியாகப் பூசப்படும் **foundation** ம் அவரவர் நிறத்துக்குப் பொருத்தமானதாக இருக்க வேண்டும். மணிக்கட்டில் முதலில் சிறிது தடவிப் பார்த்துத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த **foundation** ஐப் பொட்டுப் பொட்டாக முகமெங்கும் வைத்துக் கொண்டு, சிறு வடுக்களோ, கண்களின் அடியில் கருவளையங்களோ இருந்தால் அவை மறையும்படி ஒரே சீராகத் தடவிக் கொள்ள வேண்டும். இதற்குமேல் அவரவர் நிறத்துக்குத் தகுந்த பவுடரைப் பஞ்சால் ஒற்றிக் கொண்டால் முகம் 'ரெடி.'

முகத்துக்குக் கவர்ச்சி தந்து களையூட்டுபவை கண்களே என்பது யாவரும் அறிந்த விஷயம். **Eye make-up** இன் முதற்படி புருவங்களைச் சீர்திருத்திக் கொள்வது. அவரவர் முக அமைப்புக்கேற்ப இதைச் செய்து கொள்ளலாம். பின்பு **'Highlighter'** ஐப் புருவங்களுக்குக் கீழ் லேசாகப் போட்டுக் கொள்ளவும். காலை நேரமானால் 'பிரௌன்' போன்ற சாதாரண நிறமுள்ள 'ஐ ஷேடோ'வைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

மேலிமையைக் கையால் இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டு, வெளி ஓரத்திலிருந்து ஆரம்பித்து மெதுவாக உள் ஓரம் வரை ஒரே சீராகப் பரவச் செய்ய வேண்டும். மாலை வேளைகளில் பச்சை, நீலம் போன்ற அடர் நிறங்களைப் பயன்படுத்தலாம். மேலே சிவப்பு, நடுவில் 'பிங்க்,' ஓரங்களில் நீலம் என்ற மூன்று கலர் காம்பினேஷன் கூட இரவு வேளைகளில் அதிகக் கவர்ச்சியைத் தரும்.

கல்லூரிகளுக்கும், அலுவலகங்களுக்கும் மிதமான தோற்றம் போதுமென்று நினைப்பவர்கள் 'காஜல்' பென்சிலை வைத்துக் கீழிமையில் மட்டும் வரைந்து கொண்டு வெளி ஓரத்தில் மட்டும் சற்று அடர்த்தியாகச் செய்து கொள்ளலாம். இமைகள் மீதுள்ள முடி அடர்த்தியாகத் தெரிய வேண்டுமென்றால் 'மஸ்காரா'வை அதற்குரிய பிரஷ்ஷால் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

புகைப்படங்களில் கண்கள் அழகாகத் தெரிய 'ஐ லைனரை' இமைகளில் கோடாக இட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

அலங்காரத்தின் அடுத்த கட்டம் உதடுகள். முதலில் 'லிப்-லைனர்' பென்சிலால் உதடுகளின் வடிவத்தை வரைந்து கொள்ளவும். பின்பு அவரவர் நிறத்துக்கும், அன்றைய உடைக்கும் எந்த நிறம் பொருத்தமாக இருக்கிறதோ, அந்த நிற 'லிப்ஸ்டிக்'கை ஒரே சீராகப் பூசிக் கொள்ளவும். 'லிப்ஸ்டிக்' வேண்டாமென்று நினைப்பவர்கள் 'lip-gloss' எனப்படும் நிறமற்ற பூச்சினை மட்டும் மினுமினுப்புக்காக உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

பொட்டு வைத்துக் கொள்பவர்களுக்கு ஒரு யோசனை. நீளமான முக அமைப்புக் கொண்டவர்கள் வட்டப் பொட்டும், வட்ட முகம் கொண்டவர்கள் நீளவாட்டில் பொட்டும் வைத்துக் கொண்டால் எடுப்பாக இருக்கும்.

முக அலங்காரத்துக்கு முத்தாய்ப்பாய் விளங்குவது கூந்தல் அலங்காரம். அழகாகத் தெரிவது மட்டுமல்ல. அன்றாட வேலைகளுக்கு இடையூறாகவும் இருக்கக் கூடாது. பணி புரிபவர்கள், பல இடங்களுக்கு அலைந்து திரிய வேண்டியவர்கள் ஆகியவர்களுக்கு முடிக்கற்றைகள் முகத்தில் வந்து விழாமலும், கழுத்துப் பகுதியில் கசகசப்பு ஏற்படுத்தாமலும் உள்ள 'ஸ்டைலா'கத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். எண்ணெய் கூந்தலில் அதிகம் இருந்தால் அது வெளிக்காற்றில் உள்ள அழுக்குகள் அனைத்தும் வந்து ஒட்டிக் கொள்ள ஏதுவாகும் என்கிறார் சசி.

மயிர்க்கால்களின் உள்ளிறங்கும்படி சூடு படுத்தப்பட்ட எண்ணெய் 'மசாஜ்' செய்து, சிறிது நேரம் ஊறிய பிறகு சுத்தமாகக் குளித்து விடுவதே கேசப் பராமரிப்புக்குச் சிறந்த வழி என்பது இவர் கருத்து. மாதமொரு முறையாவது கூந்தலை 'ட்ரிம்' செய்து கொள்வது நல்லது. பிளவுபட்ட கூந்தல் நுனிகளை வெட்டுவது கேச வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

முதன் முறை 'மேக்-அப்' செய்து கொள்ளும் போது அழகுக்கலை நிபுணர் ஒருவரின் ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்வது நல்லது. 'மேக்-அப்' சாதனங்கள் தரமானவையா என்று தெரிந்து கொண்ட பிறகு வாங்குவதும், அவற்றை ஆறு மாதத்திற்கு மேல் பத்திரப்படுத்தாமலிருப்பதும் மேலும் சில குறிப்புக்கள்.

சரி, பார்த்துப் பார்த்து 'மேக்-அப்' செய்து கொண்டாயிற்று. வெளியே போனால் வெயிலிலும் வியர்வையிலும் கலைந்து அலங்கோலமாகி விடுமோ என்று அச்சப்படுகிறீர்களா? சசியின் ஆலோசனைப்படி, ஒரு துண்டை நன்கு குளிர்ந்த நீரில் நனைத்துப் பிழிந்துவிட்டு முகமெங்கும் ஒற்றி, ஒற்றி எடுங்கள். அதிகக் கிரீம் அகற்றப்படுவதோடு அன்றி, அலங்காரமும் நீண்ட நேரம் கலையாதிருக்கும்.

'மேக்-அப்' என்பது நடிகைகளுக்கு மட்டும் உரித்தானதல்ல. மிதமான அலங்காரம் தருவது தோற்றத்துக்குப் பொலிவு மட்டுமல்ல. தன்னம்பிக்கைக்கும் ஓர் ஊட்டம்.

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி.

படங்கள்: யோகா.





சுமைதாங்கியாகி...

மீனாட்சி

"ஏண்டா சங்கரா டாக்டர் என்ன சொல்றார்?"

"பயப்படறதுக்கு ஒண்ணுமில்லே. ஆபத்தில்லே. 80 வயசாச்சேல்லியா. எதுக்கும் ஆஸ்பத்திரியிலே சேர்த்துடுங்கோ. அங்கே எல்லா வசதியும் இருக்கு. நல்லா பார்க்கலாங்கறார்." அம்மா ஜானகியின் முகத்தைப் பார்க்கத் தென்பில்லாமல் கட்டிலில் சுயநினைவின்றி படுத்திருந்த தன் அப்பாவைப் பார்த்தவாறே என் கணவர் கூறினார்.

"ஏன் மழுப்பறே? ஒண்ணும் நம்பிக்கையில்லே. எதுக்கும் தயாராயிருங்கோன்னு டாக்டர் சொல்லிட்டார்னு சொல்லேன். புருஷன், பெண்டாட்டின்னு இருந்தா, புருஷன் முந்திக்கணும் இல்லாட்டா பெண்டாட்டி முந்திக்கணும். இங்கே இவர் முந்திண்டுடுவார் போலே இருக்கு. இருக்கட்டுமே. தொங்கத் தொங்கத் தாலியும், பூவும், மஞ்சளுமா இந்தக் கோலத்தோட எழுபத்தஞ்சு வயசு இருந்தாச்சு. பூவில்லாம பொட்டில்லாம அந்தக் கோலத்தோடவும் கொஞ்ச நாள் இருந்துட்டுப் போறேன். நான் எல்லாத்துக்குமே தயாராத்தான் இருக்கேன்."

எல்லோரும் சுமங்கலியா போய்ச் சேரணும்னு வேண்டிப்பா. சொல்லப் போனா தபஸே இருப்பா. நாக்கிலே நரம்பில்லாம, கொஞ்சம் கூட வாய் கூசாம, அச்சானியமா எப்படிப் பேச முடியறது?' நான் ஆச்சரியப்பட்டேன்.

"சரியான ராட்சச ஜன்மம். சர்க்கஸிலே ரிங் மாஸ்டர் சிங்கம் புலியை அடக்கி வைச்சிருக்காப்பலே, ஆம்படையானையும் அதட்டி உருட்டி மூலையிலே வெச்சிருந்தா. அவர் பாவம் அப்பாவி. வாயைத் திறக்காம கண்ணை முழிக்காம பயந்து நடுங்கிண்டு உட்கார்ந்திருந்தார். வயசாச்சு. பாயோட, படுக்கையோட படுத்துண்டு கழுத்தை அறுக்காம போய்ச் சேரட்டும். விட்டது சனின்னு பார்க்கறாளோ என்னவோ?" என் ஓர்ப்படி சீதா பொருமினாள்.

"சங்கரா, ஆஸ்பத்திரிக்கு அப்பா கூட நீயும் ராஜாவும் போங்கோ." மகனுக்கு உத்தரவிட்டு, எதுவுமே நடக்காதது போல் வீட்டில் வழக்கம் போல் வேலைகளைக் கவனித்து டீ.வி. பார்த்து, பேரன் பேத்திகளை கொஞ்சி, அதட்டி, பதற்றமே இல்லாமல் நடந்து கொண்ட மாமியாரைப் பார்த்து வியந்தேன். 'எப்படி இவரால் இந்த விதம் இருக்க முடிகிறது?'

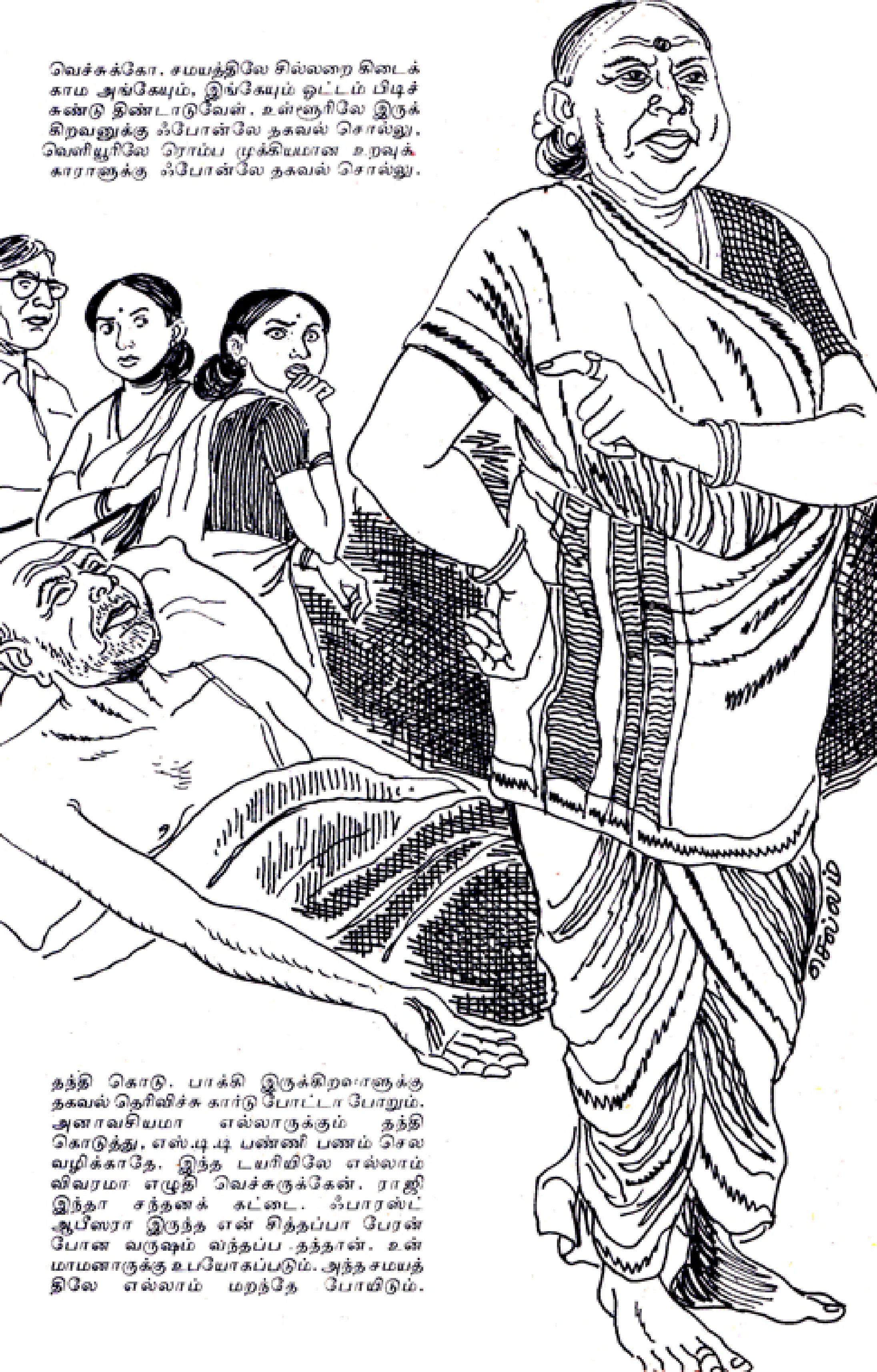
ஐந்தே முக்காலடி உயரம், இரட்டை நாடி சரீரம் எதிராளியின் மனத்தை ஊடுருவி அவர்களை பலமிழக்கச் செய்யும் எக்ஸ்ரே பார்வை, எவ்வளவு பலமுள்ளவர்களையும் தன் பேச்சு சாமர்த்தியத்தால் ஒரு நொடியில் தலைகுப்புற வீழ்த்தி விடும் சாமர்த்தியம், ஒரு நாட்டையே திறம்பட ஆளும் அளவுக்கு நிர்வாகத்திறன், உலக அறிவு, ஆடிட்டராகவும், என்ஜினியராகவும் பதவி வகித்து ஆபீஸில் ஆயிரம் பேரை அதிகாரம் செய்யும் தன் இரண்டு மகன்களையும் ஒரு பார்வையிலேயே அடக்கி விடும் கம்பீரம். இவைகளின் கலவைதான் என் மாமியார் ஜானகி அம்மாள். வயது 75.

இரண்டு நாட்கள் ஆயிற்று. என் மாமனார் நிலைமையில் எவ்வித மாறுதலும் இல்லை. என் மாமியார் தினமும் மாலை ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்று கணவரைப் பார்த்து வருவதுடன் சரி. பெண்கள் வெளியூரில் இருந்தனர். "அப்பாவை ஆஸ்பத்திரியிலே சேர்த்திருக்கு. கோமாவிலே இருக்கார். வயசாச்சேல்லியோ? எப்படி இருக்குமோ? உடனே எல்லோருமா பிளேன்லே கிளம்பி வாங்கோ. உசிரோட இருக்கும் போதே கடைசி தடவையா முகத்தை ஒரு தரம் பார்த்துடுங்கோ" பதற்றமே இல்லாமல் எஸ்.டி.டி.யில் பெண்களுக்குத் தானே தகவல் தந்தார்.

மறுநாளே இரண்டு பெண்களும் தத்தம் கணவர் குழந்தைகள் சகிதம் வந்து விட்டனர். இந்த வயதிலும் சின்னப் பெண் போல் சின்ன மாப்பிள்ளைக்கு பிடித்த தவலை அடை, பெரிய மாப்பிள்ளைக்கு பிடித்த அவியல் என்று ஓடி ஓடி மாப்பிள்ளைகளுக்கு நாளொரு சாப்பாடும், பொழுதொரு டிபனுமாக உபசரித்ததையும், பேரன் பேத்திகளின் வடநாட்டு மாகாத்மியம், ஸ்கூல், காலேஜ் புராணம் கேட்டு பூரித்துப் போனதையும் பார்த்து ஆத்திரப்பட்டேன். "ஆஸ்பத்திரியிலே ஒரு ஜீவன் உசிருக்கு ஊசலாடிண்டு, இப்பவோ, அப்பவோன்னு பிராணாவஸ்தைப் பட்டிண்டிருக்கிறதே நினைவில்லையோ? என்ன கல் நெஞ்சம்?" நான் பொருமினேன்.

மேலும் நான்கு நாட்களாயிற்று. மாமனார் நிலைமையில் மாறுதலே இல்லை. அப்பொழுதுதான் குளித்து, சாப்பிட என் கணவர் வீட்டிற்கு வந்தார். "சங்கரா, ஆயிரம் ரூபாய்க்கு சில்லறையா மாத்தி

வெச்சுக்கோ. சமயத்திலே சில்லறை கிடைக்காம அங்கேயும், இங்கேயும் ஓட்டம் பிடிச்சுண்டு திண்டாடுவேள். உள்ளூரிலே இருக்கிறவனுக்கு ஃபோன்லே தகவல் சொல்லு. வெளியூரிலே ரொம்ப முக்கியமான உறவுக்காராளுக்கு ஃபோன்லே தகவல் சொல்லு.



தந்தி கொடு. பாக்கி இருக்கிறவாளுக்கு தகவல் தெரிவிச்சு கார்டு போட்டா போறும். அனாவசியமா எல்லாருக்கும் தந்தி கொடுத்து, எஸ்.டி.டி பண்ணி பணம் செலவழிக்காதே. இந்த டயரியிலே எல்லாம் விவரமா எழுதி வெச்சுருக்கேன். ராஜி இந்தா சந்தனக் கட்டை. ஃபாரஸ்ட் ஆபீஸரா இருந்த என் சித்தப்பா பேரன் போன வருஷம் வந்தப்ப தந்தான். உன் மாமனாருக்கு உபயோகப்படும். அந்த சமயத்திலே எல்லாம் மறந்தே போயிடும்.

அதனாலே பத்திரமா வெச்சிருந்து மறக்காம கொடு. அப்புறம் ஸ்வாமி ரூமிலே இருக்கற அந்த பெரிய கங்கைச்சொம்பை எடுத்து வெளியே வெச்சுடு. நிறைய கங்கா ஜலத்தை விட்டு அவரை குளிரக் குளிரக் குளிப்பாட்டணும்.''

''என்னம்மா நீ? என் இப்படி அபசகுனமா பேசி எங்களை அதைரியப்படுத்தறே?'' கோபமும் வருத்தமும் தொண்டையை அடைக்க என் கணவர் கூறினார்.

''எல்லாருக்கும் உள்ளதுதானேடா. நெருப்புன்னா வாய் வெந்து போயிடுமா? நீங்க சின்னவா. நான்தானே எல்லாம் சொல்லித்தரணும். அந்த சமயத்திலே வரவாளும், போறவாளுமா அழுதுண்டு கையும் காலும் ஓடாம நிப்பீங்க. எல்லாரும் தலைக்குத்தலை யோசனை சொல்லுவா. அவருக்கு ஒரு குறையும் வெக்கப்படாது. எல்லாம் நல்லா செஞ்சு அனுப்பணும். பசுமாடு தானம் பண்ணணும். நல்ல ஜாதிப் பசுவா கொண்டு வரச்சொல்லி இப்பவே கோனார் கிட்டே சொல்லி வெக்கணும்.''

''சே! கண்டிப்பா இவ மனுஷ ஜன்மமே இல்லை. அறுபது வருஷ தாம்பத்யத்திலே புருஷன் கிட்டே கொஞ்சம் கூடவா அன்பு வந்திருக்காது? அட, புருஷன்ங்கற மதிப்பு வேண்டாம். ஒரு உயிர் அப்பமங்கற இரக்கம் கூடவா இல்லை? தான் ஆடாட்டாலும் தன் சதை ஆடாதோ?'' நான் வெறுப்பின் எல்லைக்கே போய் விட்டேன்.

மறுநாள் காலை. சமையலறையில் நெய்யும், வெல்லமும் ஏலக்காயும் மணத்தது.

''என்னம்மா? சர்க்கரைப்பொங்கலா? அப்பா அங்கே அப்படி படுத்துண்டிருக்கார், சர்க்கரைப் பொங்கல் பண்ண நல்ல சமயம் பார்த்தே.'' நாத்தனார் புவனா கோபத்துடன் சீறினாள்.

அதனாலே என்னடி. இன்னிக்கு ஆடி வெள்ளிக்கிழமை. அதோட வரலட்சுமி விரதம் வேறே. என் ஆசைப் பேரன் தீபக்குக்கு பிறந்த நாள். எல்லாம் ஒண்ணா சேர்ந்திண்டிருக்கு. அம்பாளுக்கு சர்க்கரைப் பொங்கல் நைவேத்யம். குழந்தைகளுக்கும் ரொம்ப பிடிக்கும். ம்...ராஜி எல்லாருக்கும் இலையைப் போடு. எல்லாரும் சீக்கிரம் சாப்பிட்டுடுங்கோ. அவருக்கு ஏதாவது ஆயிடுத்துன்னா அப்புறம் சாயங்காலம்தான் ஆகாரத்தை கண்ணால பார்க்க முடியும். குழந்தைகள் எல்லாம் பசியால துவண்டு போயிடுவா.''

கல்யாண வீடு மாதிரி கூச்சலும், தமாஷும், கேலியும், கிண்டலுமாய் எல்லோரும் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தனர். கீழே உட்கார்ந்து சட்டாம்பிள்ளை கணக்கில் அவர்களிடம் பேசிக்கொண்டே நான் பரிமாறுவதை மேற்பார்வை பார்த்துக் கொண்டிருந்த என் மாமியார் ''ராஜி என்னைப் பிடிச்சுக்கோயேன், எனக்கு என்னவோ செய்யறதே'' என்றவாறு தரையில் சாய்ந்து விட்டார்.

நான் ஒரு நிமிடம் திடுக்கிட்டு, நடந்ததை நிதானித்து ஓடியே சென்று படுக்க வைத்தேன். என் மகன் டாக்டரைக் கூப்பிட ஓடினான்.

''ராஜி நான் இனிமே இருக்க மாட்டேன். எனக்குப் போறதுக்கு வேளை வந்துடுத்து. பகவான் என்னைக் கூப்பிடறார். உன்னையும், சீதாவையும் கோபத்திலே என்னவெல்லாமோ பேசி இருக்கேன். நான் செஞ்சது எல்லாம் உங்க நல்லதுக்குத்தான். என்னை மன்னிச்சுடுங்கோ. இரண்டு பேரும் ஒத்துமையா இருங்கோ. அவரை ஆஸ்பத்திரியிலே இந்த நிலைமையிலே விட்டுட்டு, உங்க தலையிலே எல்லாப் பொறுப்பையும் சுமத்திட்டு, உங்களுக்கு எல்லாம் கஷ்டத்தை கொடுத்துட்டு போறேனேன்னு வருத்தமா இருக்கு. அவரை மணக்க மணக்க முன்னாலே அனுப்பணும்னு நினைச்சேன். ஆனா பகவான் விருப்பம் வேறே மாதிரி இருக்கு. நான் போயிட்டு வரேன். எல்லாரும் என் கூட சேர்ந்து ராம, ராம சொல்லுங்கோ.'' ராம, ராம என்று எல்லோரும் அலற தலை சாய்ந்து விட்டது.

''பாவம் ரொம்ப நல்ல மனுஷன். தர்ம புத்திரர். ஒரு எறும்புக்குக் கூட தீங்கு நினைக்காதவர். மகாத்மான்னா அவர். அவர் அங்கே இழுத்துண்டு கிடக்கிறார். அவரைக் கண்ணிலே விரலை விட்டு ஆட்டிப் படைச்ச அம்பலத்திலே வெச்சா. இவளுக்கு யோகத்தைப் பார். பொட்டுன்னு கண் சிமிட்டற நாழியிலே சுமங்கலியா அவருக்கு முன்னாலே போயிட்டாளே'' தலைக்குத் தலை விமரிசித்துக் கொண்டு ஊரே ஆச்சரியப்பட்டது.

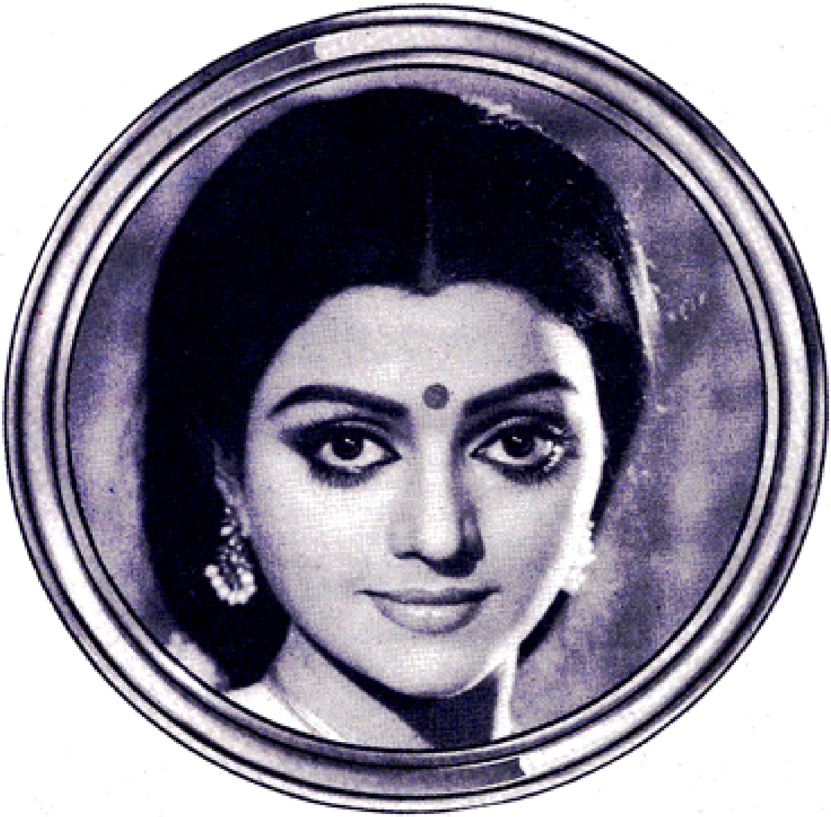
மனைவியை சுமங்கலியா அனுப்ப உயிரைக் கையில் பிடித்துக் கொண்டு காத்திருந்தது போல் காத்திருந்த என் மாமனாரும் மனைவி இறந்த நாலாம் நாளே பின்னாலேயே மனைவியைத் தேடி சென்று விட்டார்.

திருச்சியிலிருக்கும் என் மாமியாரின் அத்தை துக்கத்திற்கு வந்திருந்தார்கள். எழுபத்தைந்து வயது. அந்தக் காலத்திலேயே எட்டு வகுப்பு படித்தவர். அடுப்படிக் காரியத்திலிருந்து அரசியல் வரை எல்லாவற்றையும் கரைத்துக் குடித்தவர். தெளிந்த ஞானத்துடன் பேசுவார். உறவினரிடம் அகலாது அணுகாது தீக்காய்வார் போல் பழகி வந்த என் மாமியாரிடம் அவர் ஒருவர்தான்

காய்கறிகளை வதக்கிச் செய்யும் கறிகள் தனி ருசிதான்! ஆனால் எண்ணெய் விலையை நினைத்தால் பயமாக இருக்கிறதா?

கவலை வேண்டாம். வதக்கும் எண்ணெயில் – அரை ஸ்பூன் டேபிள் சால்ட்டைப் போட்டுவிட்டுப் பிறகு வதக்குங்கள். எண்ணெய் குறைவாக விட்டால் போதும் என்பதுடன் அடி தீயாமல் சீக்கிரம் வதங்கும். உப்புடன் வதங்குவதால் காய் அதிக ருசியாக இருக்கும் (பிறகு உப்புப் போடும் போது இந்த உப்பைக் கணக்கிட்டுக் குறைத்துப் போடவும்.)

— எஸ். பட்டம்மா.



மங்கல
சௌபாக்கியத்தின்
சின்னம்

ஐடெக்ஸ்
பூர்ணிமா குங்குமம்
matt finish



ஐடெக்ஸ் 50 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்

அரவிந்த் லாபரடரீஸ், சென்னை 600 033.

Imageads 2790

கடைசி வரை நெருக்கமாக இருந்தார். சம வயது ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்.

''அத்தே என் மனசிலே ஒரு சந்தேகம் ரொம்ப நாளா உறுத்திண்டு இருக்கு'' நான் மெதுவாக ஆரம்பித்தேன்.

''என்ன?''

''ஒண்ணுமில்லே. உங்களுக்குத் தெரியாதா என்ன. என் மாமியார் மாமனாரிடம் சண்டை போடாத நாளே கிடையாது. ரொம்ப நல்லவரான என் மாமனாரை கொஞ்சம் கூட லட்சியமே பண்ணல்லே. ஒரு பொருட்டாவே மதிக்கல்லே. சொல்லப் போனா ஒரு வேலைக் காரனை விரட்டறப் பல ஓட ஓட வெரட்டிண்டிருந்தா. அதிகாரம் பூரா தன் கையிலேதான் வெச்சிண்டிருந்தா. என் மாமியார் ஒரு முழி முழிச்சாலே அவருக்கு சப்த நாடியும் ஒடுங்கிப் போயிடும். ஆனா அவரையும் முந்திண்டு சுமங்கலியா.....''

''நீ மாத்திரமா அப்படி நெனக்கிறே. ஊரே அப்படித்தான் சொல்லும். ஆனா உண்மை யாருக்குத் தெரியும்? உன் மாமனார் ரொம்ப நல்லவர்தான். ஆனா உலக விவகாரமே தெரியாத, சாமர்த்தியமே இல்லாத அப்பிராணி, பரப்பரும்மம். இந்த உலகமோ ஏமாந்தவாளைக் கண்டா ஏறி மிதிச்சு துவம்சம் பண்ணி ஆதாயம் தேடற உலகம். ஊர்க்காரா உறவுக்காரா எல்லாரும் ஏமாத்த ஆரம்பிச்சா, யார் எது கேட்டாலும் இல்லேன்னு சொல்லாம கொடுத்துடுவார். நீட்டின இடத்திலே கண்ணை மூடிண்டு கையெழுத்துப் போட்டுடுவார். அதனாலே ஏற்படற கஷ்டங்கள் தெரியாது. கொஞ்சம் சொத்து இருந்தது. மச்சினன் வியாபாரம் பண்ணப்போறேன்னு கொஞ்சம் கபளீகரம் பண்ணினான். கூடப் பிறந்தவன் சொத்தை மேற்பார்வை பார்த்துக்கறேன்னு சொல்லி பவர் ஆஃப் அட்டார்னி கையெழுத்து வாங்கிண்டு கொஞ்சம் முழுங்கினான்.

நாலு குழந்தைகளாச்சு. அவாளை படிக்க வெச்சு, கல்யாணம் கார்த்திகை பண்ணி முன்னுக்குக் கொண்டு வரணும், குடும்பம் நடுத்தெருவுக்கு வராம இருக்கணும்னா நாமதான் அதிகாரத்தைக் கையிலே எடுத்துக்கணும்னு ஜானகி தீர்மானம் பண்ணினா. சொத்தெல்லாம் தன் பேருக்கு மாத்திண்டா. உறவுகாரா கிட்டே விரோதம் வந்தது. ஒண்ணு சொல்றேன். நல்லா தெரிஞ்சுக்கோ. கெட்ட குணங்கள் இருக்கற புருஷனோட குடுத்தனம் பண்ணறது ஒரு மனைவிக்கு எவ்வளவு கஷ்டமோ அவ்வளவு கஷ்டம் இந்த மாதிரி உலக விவகாரமே தெரியாத சூதுவாது தெரியாத புருஷனோட குடித்தனம் பண்ணறதும். அவாளுக்காவது 'ஐயோ, பாவம், புருஷன் சரியில்லே' அப்படீங்கிற ஊர்க்காராளோட அனுதாபம் இருக்கும். இவளுக்கு அதுவும் கிடையாது.

''ஆமாம். அல்லிதர்பார் நடத்தறா அவங்க வீட்ல பொம்மனாட்டி இராஜ்யம் அப்படீன்னு தான் எல்லோரும் சொல்லறா அத்தே.''

வற்றல் குழம்பு செய்யும் போது ½ டீஸ்பூன் கடுகு, ½ டீஸ்பூன் உளுத்தம்பருப்பு, ¼ டீஸ்பூன் வெந்தயம், மிளகு 4, இவைகளை எண்ணெய் விடாமல் வறுத்துப் பொடி செய்து வழக்கம் போல் போடும் பொடியுடன் கலந்து குழம்பு செய்தால் புதுவிதமான ருசியாக இருக்கும்.

— அலமேலு.

''வாழ்க்கைங்கறது ஒரு தராசு மாதிரி. புருஷன், பொண்டாட்டி இரண்டு பக்கமும் இருக்கற தட்டு. தராசிலே எப்படி எடைக்கல் இருக்கற தட்டை விட சாமான் தட்டிலே எடை குறைஞ்சா, குறைஞ்ச தட்டிலே பொருளை வெச்சு எடையை சமப்படுத்தறோமோ அந்த மாதிரி புருஷன், மனைவி இரண்டு பேரும் ஒருத்தர்கிட்டே இருக்கற குறையை இன்னொருத்தர் தன் திறமையாலே சரிப்படுத்தி வாழ்க்கைத் தராசோட முள்ளை சரியான பாலன்ஸிலே வைக்கணும். புருஷனோட அசட்டுத்தனத்தாலே பிரச்னையை எதிர்த்து நீச்சல் போட்டு சமாளிக்க வேண்டிய சமயத்திலே புருஷன் கிட்டே கொஞ்சம் கடுமையாகவே நடந்துக்க வேண்டி இருக்கும். இதனாலே அவளுக்கு புருஷன் கிட்டே அன்பில்லேன்னு அர்த்தம் இல்லே. தப்பு செய்யற குழந்தையை அம்மா கண்டிக்கலையா? அந்த மாதிரிதான் இதுவும்.''

''தாய்க்குப்பின் தாரம்ங்கற மாதிரி மனைவி ஒரு கணவனை அவனோட தாயார் ஸ்தானத்திலே இருந்து கண்டிச்சு புத்தி சொல்லணும்னு சொல்றீங்க இல்லையா அத்தே'' அந்த சமயத்தில் அங்கு வந்த என் நாத்தனார் கேட்டாள்.

''ஆனா இதிலே ஒரு துரதிருஷ்டம், சாபக்கேடுன்னு கூடச் சொல்லலாம், என்னன்னா மனைவி அதிகாரத்தைக் கையிலே எடுத்துக்க வேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டுட்டா 'அந்த வீட்டிலே மதுரை ஆட்சி, புருஷனை மதிக்கவே இல்லை' அப்படீன்னெல்லாம் ஊர்க்காரா நாக்கு மேலே பல்லுப்பட்டு வாய்ப்புளிச்சதோ, மாங்காய் புளிச்சதோன்னு பேசுவா. ஏன்னா பெண்டாட்டி அடங்கினவளாத்தான் இருக்கணும்ங்கறது நம் நாட்டுல மனுஷா ரத்தத்திலே ஊறிப் போன எண்ணமாயிடுத்து.

இதை எல்லாம் கொஞ்சம் கூட லட்சியமே பண்ணாம தன் குடும்பத்தோட முன்னேற்றந்தான் தன்னோட குறிக்கோள்னு நினைச்சுண்டு, புருஷனையும் விட்டுக் கொடுக்காம எல்லாவிதமான அலட்சியம், குத்தல்பேச்சு எல்லாத்தையும் வாங்கி மனசிலே ஒரு பக்கமா போட்டு அழுத்தி மூடி வெச்சாத்தான் குடும்பம் முன்னுக்கு வரும். இதுதான் ஒரு உத்தமமான மனைவியோட லட்சணம். ஜானகி இந்த மாதிரி நடந்துண்டதுனாலேதான் இன்

70 வருடகாலமாக வேறு எந்த நறுமணம் இந்தியர்களின் மனதை கவர்ந்துள்ளது?



மூன்று தலைமுறையாக,
இதன் தரத்தை முழுமையாக
நம்பி இந்த நறுமணத்தை பெரிதும்
விரும்பி வருகிறார்கள். ஏனென்றால்
மைசூர் சாண்டல் சோப் தயாரிப்பதற்கு
சுத்தமான சந்தன எண்ணெயையே
உபயோகிப்பதால் இயற்கையின் சந்தன
நறுமணத்தையும் நன்மையையும்
அளிக்கிறது.

மைசூர் சாண்டல் சோப்

ஒருமுறை உபயோகிப்பீர்
தொடர்ந்து இதையே நாடுவீர்.



Net Weight: 75 gms
Price: Rs. 6.25 (inclusive of all taxes)

தயாரிப்பவர்கள்: கர்நாடகா சோப்ஸ் அண்டு
டிட்டர்ஜென்ட்ஸ் லிமிடெட் பெங்களூர்-560 055

MCA/KSDL/59 TAM

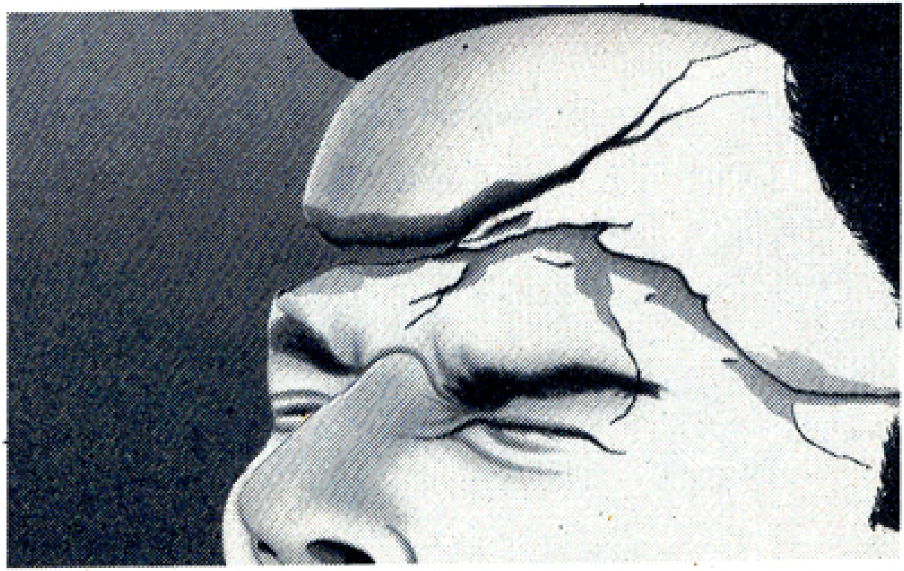
ளிக்கு நீங்க விடு, வாசல், கார், பங்களான்னு கொழிக்கறீங்க. இல்லாட்டா 'பவதி பிட் சாந்தேஹி'ன்னு கையிலே கப்பரை ஏந்திண்டு நடுத்தெருவுக்கு வந்திருப்பீங்க. வெயிலையும் மழையையும் தான் தாங்கிண்டு மத்தவாளுக்கு, தன் கீழே நிக்கறவாளுக்கு நிழல் கொடுக்கற ஆலமரம் மாதிரி எல்லா ஏச்சுப்பேச்சு அவமானங்களையும் தான் தாங்கிண்டு, உங்களுக்கு சுகத்தைத் தர ஆலமரமா அவ இருந்தா." சொல்லும்போதே அத்தைக்குத் தொண்டை கம்மியது.

"ஆனா இவ்வளவு தூரம் என் மாமனாரை ஓட ஓட விரட்டினாக்கூட 'ஜானகி, ஜானகி'ன்னு நொடிக்கு நூறு தரம் அவர் கூப்பிட்டுண்டே இருந்தார். கொஞ்ச நேரம் எங்கேயாவது வெளியிலே போயிட்டா தவிச்சுப் போய் வாசல்லேயே உட்கார்ந்திண்டிருப்பார்" என் ஆச்சரியத்தை வெளிப் படுத்தினேன்.

ஆனா, "நான் என்ன பண்ணுவேன்? ஜானகி என்னாலே எத்தனை முயற்சி பண்ணினாலும் என்னை மாத்திக்க முடியல்லையே"ம்பார். அதனாலேதான் அவர் ஜானகிக்கு அடங்கியே இருந்தார். ஜானகி இல்லாம தன்னாலே ஒரு நிமிஷம் கூட இந்த பொல்லாத உலகத்திலே காலந்தள்ள முடியாதுங்கறதும் அவருக்குத் தெரியும். "ஜானகிஎன்னைத்தனியேதவிக்கவிட்டுட்டு நீ முன்னாலே போயிடாதேம்மா"ன்னு சின்னக் குழந்தைமாதிரி கண்ணிலே ஜலம் ததும்ப கெஞ்சறபோது பார்த்தா பரிதாபமா இருக்கு அத்தே"ம்பா ஜானகி. நான் வர சமயத்திலே எல்லாம் ஜானகி "அத்தை நான் செத்துப் போயிட்டா அவர் திண்டாடிப் போயிடுவார். பசிச்சா 'சாதம் வேணும்னு' கூட கேக்கத் தெரியாது. பாவம் அவர் கஷ்டப்படாம, அவரை யார்க்கிட்டேயும் காட்டிக் கொடுக்காம அவரை முன்னால அனுப்பிச்சுட்டு நான் அப்புறமா போகணும். எல்லோரையும் போல சுமங்கலியா போகணும்னு நான் வேண்டிக்கவே இல்லே" அப்படிம்பா. இப்போ சொல்லுங்க. அவ நடந்துண்டது, பேசினது எல்லாம் தப்பா.....?"

"இல்லை அத்தே. நாங்க கூட இத்தனை நாள் தப்பாப் புரிஞ்சுண்டு இருந்தோம். தான் முன்னாலே செத்துப்போயிட்டா அந்த எண்பது வயசுக் குழந்தையாலே தாங்க முடியாதுன்னு தெரிஞ்சுண்டு, அவர் நினைவு தப்பிப் போனப்புறம் இவர் செத்துப் போய் நாலு நாளைக்குள்ளேயே அவரையும் தன் கூடவே கூட்டிக்கணும்னா மாமியாருக்கு அவர்கிட்டே எவ்வளவு அன்பு இருக்கணும்? சாவிலே கூட இணை பிரியாம..... எனக்கு ரொம்பப் பிரமிப்பா இருக்கு." ஆதர்ச தம்பதிகளின் இலக்கணம் புரிந்தது எனக்கு.





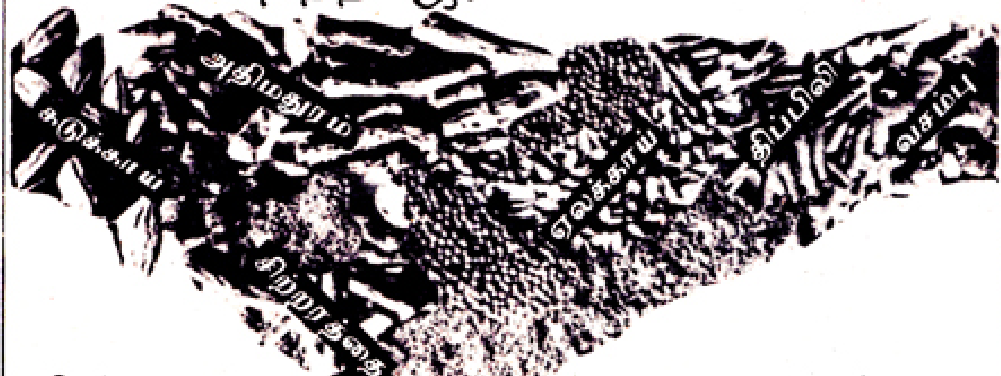




AMRUTANJAN
STRONG
Pain Balm

நியுபான்

தாயின் அரவணைப்புக்கு ஈடான சிறந்த ஜீரண டானிக்



சிறந்த மூலிகைகளைக் கொண்டு குழந்தைகளுக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஜீரண டானிக். பாதுகாப்பானது.





குழந்தை பசியின்மை, வயிற்று வலி, விக்கல், வயிற்றுப் பொருமல், எதுக்களித்தல், மலபந்தம், பேதி முதலியவைகளால் பாதிக்கப்படலாம். இதனால் தேவையற்ற அழுகை, அமைதியற்ற தன்மை, தூக்கமின்மை ஆகியவையும் மற்றும் ஜலதோஷம், இருமல் ஆகியவையும் ஏற்படக்கூடும். அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் பன்னெடுங்காலமாகத் தங்கள் குழந்தைகளின் ஜீரண சக்தியை வலுப்படுத்தவும், உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும் உபயோகித்து நல்ல பலன் கண்ட சிறந்த மூலிகைகளான ஓமம், வசம்பு, சிற்றரத்தை, அதிமதுரம், திப்பிலி, கடுக்காய், ஏலக்காய் ஆகியவைகள் தேவையான அளவு நியுபானில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. குழந்தை முழுமையான ஆரோக்கியத்துடனும், புஷ்டியாகவும் வளர விரும்பிச் சாப்பிடக்கூடிய ஜீரண டானிக்கான நியுபான் அவசியம் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டியது. தொடர்ந்து கொடுத்து நல்ல பலன் காணவும்.

ஆல்கஹால், போதைப் பொருட்கள், சோடியம்- பை-கார்பனேட் கலப்பு இல்லாதது.

PHARM PRODUCTS

'விஜய்', மருத்துவக் கல்லூரி சாலை, தஞ்சாவூர் - 613 007, தமிழ்நாடு.
தொலைபேசி எண் : 22025/22225 டெலக்ஸ் : 0468-205 PPPL IN

மருந்துக் கடைகளிலும், ஜெனரல் ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கும்.

SOBHAGYA

"ஆமா, ரெண்டையும் பொண்ணா பெத்து வெச்சிருக்கே. இன்னும் இதுகள படிக்க வெச்சு, சீர், செலவு செஞ்சு கல்யாணம் பண்ற வரைக்கும் என் இரத்தத்தை உறிஞ்சுடு வாங்க."



இரண்டுமே பெண் குழந்தைகளா?

"என்ன குழந்தை?" பிரசவ அறைக்கு வெளியே ஆர்வத்துடன் கேட்டது ஒரு குரல். "பொண்ணுங்க" நர்ஸ் பதில் சொல்கிறார். ஆரம்பக் குரலில் இருந்த அத்தனை ஆர்வமும் "ப்ச்" என்ற ஒற்றை ஒலியில் வடிந்து போகிறது. இத்தனைக்கும் இது அப் பெண்ணிற்குத் தலைச்சன் குழந்தை. சலித்துக் கொண்டது வெளியே நின்றிருந்த அப் பெண்ணின் கணவன். இனி இந்தத் தந்தை தனது இரண்டாவது பெண் குழந்தையை எப்படி வரவேற்கப் போகிறார்? அடுத்தது ஆண் குழந்தை என்பது என்ன நிச்சயம்? அது போகட்டும், இரண்டையுமே பெண்களாய்ப் பெற்ற அப்பெண்ணிற்கு அவளது கணவன் அல்லது புகுந்த வீட்டார் எந்த வகையில் துணையாக இருக்கப் போகிறார்கள்?

இதில் ஆறுதலான விஷயம் என்ன தெரியுமா? "பெண் குழந்தையா, வேண்டவே வேண்டாம்" என்று அலறுவது நம்நாடு மட்டுமல்ல. தென் கொரியாவில் இரண்டாவது பெண் குழந்தை என்றால் ஆறுமாத கர்பத்தைக் கூடத் தன் உயிரையும் பொருட்படுத்தாமல் கலைக்கும் பெண்கள் இருக்கிறார்கள். சீனாவில் 1979 ஆம் ஆண்டிற்குப் பின் ஒரு தம்பதிகளுக்கு ஒரே ஒரு குழந்தைதான் பெற்றுக் கொள்ள அனுமதி வழங்கப்பட்டது. அவ்வளவு தான். கோரியன் வில்லஸ் பயப்ஸி, அல்ட்ராஸோனோக்ராஃபி, ஆம்னியோஸெண்டஸிஸ் போன்ற சோதனைகள் எல்லாம் படு சுறுசுறுப்பாக முடுக்கிவிடப்பட்டன. பிறக்கும் குழந்தை குறையில்லாமல் இருக்கிறதா என்பதைக் கண்டறிய என்றுதானே நினைத்தீர்கள்?

அதுதான் இல்லை. இச்சோதனைகள் மூலம் கருவில் உள்ள குழந்தை பெண் என்பதை அறிந்து கொண்டு அதைக் கருவிலேயே அழிக்கத்தான். சிசுவதை கூட சீனாவில் அரசாங்க கு. க. அதிகாரிகளின் ஒத்துழைப்போடு இலைமறைவு காய்மறைவாக நடைபெறுகிறதாம். இதைத் தவிர

வறுக்கும் போதெல்லாம்...

வடகம் (அரிசி வடகம்) எடுத்து டின்னில் அடைக்கும் போது வடகத்துடன் சிறிது பெருங்காயத் துண்டு போட்டால் வடகம் வறுக்கும் போதெல்லாம் வாசனை கமகமவென்று இருக்கும்.

— குமுதவல்லி.

பிறந்த குழந்தையை ஆற்றில் மிதக்க விடும் குந்திகளும் இல்லாமலில்லை. ஜனகர் கண்டெடுக்காத எத்தனை சீதைகள் பூமிக்குள்ளேயே பெட்டிகளில் சமாதி கண்டார்களோ? ஆறுகளில், புதர்களில், குப்பைத் தொட்டிகளில் குழந்தைப் பூக்கள் பூத்தன. இவ்வளவு ஏன்? பிரசவ அறைகளின் ஒரு மூலையில் நீர் நிரம்பிய பக்கெட் வைக்கப்பட்டிருக்கும் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். பெண் மீது எவ்வளவு வெறுப்பு! இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால் சீனாவில் திருமணம் என்றால் பிள்ளையைப் பெற்றவர்கள் தான் பெண்ணிற்கு வரதட்சிணை, சீர், வி.ஸி.ஆர்., பிரிட்ஜ், பேஃன் போன்றவைகளை அளிக்க வேண்டும். அப்படி இருந்தும் ஆண்மோகம் மறையவில்லை. பிறக்கும் ஒன்றும் ஆணாக இருக்கவே விரும்புகிறார்கள். பாகிஸ்தான், ஹாங்காங், மலேசியா போன்ற நாடுகளில் கூட பெண் குழந்தை என்றால் கருப்பையைக் கழுவி சுத்தமாக்கும் புனிதப்பணி நடைபெறுகிறது.

நம் ஊர் விஷயத்திற்கு வருவோம். இரண்டிற்குப் பிறகு வேண்டவே வேண்டாம் என்ற கொள்கை பரவி வரும் அதே நேரத்தில் இரண்டில் ஒன்றாவது ஆணாக இருக்க வேண்டும் என்று பிடிவாதமாக எதிர் பார்ப்பது எதில் சேர்த்தி? முதல் குழந்தை ஆணாகப் பிறந்து விட்டால் நிம்மதி. அதுவே பெண்ணானால்? "சமத்தி தலைச்சனைப் பெண்ணாகப் பெற்றுக் கொண்டாள்" என்பது பிறந்த வீட்டிலிருந்து வரும் ஆறுதல் சொற்களாக வேண்டுமானால் இருக்கலாம். ஆனால் குழைந்தையின் பெற்றோருக்கு அடுத்த குழந்தை பிறக்கும் வரை ஒரே டென்ஷன். புகுந்த வீட்டிலும் பெண் குழந்தையை அவ்வளவு ஆர்வமாக வரவேற்பதில்லை. இந்நிலையில் இரண்டாவதும் பெண் குழந்தை என்றால் என்னவாகும்? இந்த இரண்டு பெண் குழந்தைகளால் பெற்றோர்களின் வாழ்க்கை அமைப்பே மாறிப் போவது எவ்வளவு பரிதாபம்?

"ரெண்டுமே பொட்டச்சிங்கதான்" என்று வீட்டிற்கு வருபவர்களிடம் தன் பேத்திகளை அறிமுகப் படுத்தும் பாட்டி முதல்," ரொம்பச் செல்லம் கொடுக்காதேம்மா நாளைக்குக் கஷ்டப்படப் போறது என் மகன்தான்" என்று அறிவுரை கூறும் மாமனார்வரையில் இரண்டும் பெண்ணாகப் பிறந்ததற்கு மருமகள்தான் காரணம் என்று சாடுவார்கள். மருத்துவ உலகம் கூறுவது என்னவோ பிறக்கும் குழந்தை ஆணாகவோ பெண்ணாகவோ அமைவதற்குக் காரணம் கணவன்தான் என்று அதை யார் நினைக்கிறார்கள்? கணவனே கூட மனைவியிடம் தானே எரிந்துவிழுகிறான்?

"ஆமா, ரெண்டையும் பொண்ணா பெத்து வெச்சிருக்கே. இன்னும் இதுகள படிக்க வெச்சு, சீர் செலவு செஞ்சு கல்யாணம் பண்ணற வரைக்கும் என் ரத்தத்தை உறிஞ்சிடுவாங்க. உங்கப்பா வீட்டிலேயா செய்யப் போறாங்க? செலவைக் கொறை. சிக்கனமா இருக்கப்பாரு" என்று மனைவியை ஒரு இடி. அவள் பெற்றோரை ஒரு குத்து என்று நாக்கினாலேயே கராத்தே ஆடுவான்.

இப்படி இரண்டுமே பெண்களாய்ப் பிறந்ததற்குத்தான் தான் காரணம் என்று அப்பெண் வருந்தும் சூழ்நிலை வீட்டிலும் வெளியிலும் அனைவராலும் ஏற்படுத்தப் படுகிறது. தான் குற்றமே செய்யாதிருக்க அனைவரும் தன்னைக் குற்றவாளியாக்குவதைக் காணும் அப்பெண் கோபமும், சிடுசிடுப்பும் கவலையும் கொண்டவளாக மாறுகிறாள். இவளது குண மாற்றம் ஒரு பாவமும் அறியாத அந்த பரிதாபத்திற்குரிய குழந்தைகளைப் பாதித்து அவர்களையும் இதே குணமுடையவர்களாக்குகிறது. கணவனையும் இது பாதிக்கிறது. இல்லறத்தின் இனிய சங்கீதம் சுருதி விலகுகிறது. தாம்பத்தியமும் நாளடைவில் சங்கடத்திற்கு உள்ளாகிறது.

குழந்தைகள் வளர வளர பெற்றோர்களின் கவலை அதிகரிக்கிறது. பூதாகாரமாக உயரும் விலைவாசியில் இரண்டு பெண்களுக்கும் எப்படித்தான் நகை வாங்கி, வெள்ளி வாங்கி, பட்டு வாங்கி, மளிகை வாங்கி திருமணம் செய்யப் போகிறோமோ என்கிற எதிர்காலக் கவலையில் நிகழ்கால அமைதியைவிற்றுவிடுகிறார்கள். அன்றாடம் சந்தோஷப்படும் சினிமா, டி. வி, நல்ல உணவு, நல்ல உடை இவை கூட ஆடம்பரப் பொருட்களாகத் தோன்றத் துவங்கும் கவலைப்பட்டு கவலைப்பட்டே இளமையை மனத்திலிருந்து விரட்டிவிட்ட இவர்கள், தோற்றத்திலும் விரைவில் முதுமையை அடைகிறார்கள்.

குழந்தைகளையும் இதே அணுகுமுறை பாதிக்கிறது. அவர்கள் ஆசைப்பட்டு எதைக் கேட்டாலும் "இரண்டுமே பெண்கள்" என்னும் மந்திரச் சொல்லைச் சொல்லி கோரிக்கைகளைப் பெற்றோர் நிராகரிக்கின்றனர். தன் வகுப்புக் குழந்தைகளுடன் தங்கள் உடைகள், மற்ற பொருள்களை ஒப்பிடும் இக் குழந்தைகள் நாளடைவில் தாழ்வு மனப்பான்மை அடைகிறார்கள். இது ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியில்லையே? கல்லூரியில் சேர டொனேஷன் என்று வரும்போது "அந்தப் பணத்திற்கு இரண்டு


ஃபாரெக்ஸ்-எக்
பாலைப் போன்றே
ஜீரணிக்க எளிது !
ஆறு மாதம் முதற்கொண்டு
உங்கள் குழந்தைக்கு முட்டை,
பால் இரண்டிலுமே உள்ள புரதச்
செழுமையை ஒரே ஆகாரத்தின்
மூலம் அளியுங்கள்.
உங்கள் குழந்தையின்
மென்மையான செரிக்கும்
நிலைக்கேற்றவாறு முன்கூட்டியே
பக்குவப்படுத்தப்பட்டுள்ள
ஃபாரெக்ஸ்-எக் அவன்
எளிதில் ஜீரணிக்கக்
கூடியதாகும்.
புரதம் செறிந்தது
farex-egg
ஃபாரெக்ஸ்:
சுவையுடன் வளரும் வழி.
Gx/188.90 Tml.

பவுன் வாங்கலாம். பேசாமல் கரஸ்பாண்டன்ஸ் கோர்ஸ் பண்ணச் சொல்லு'' என்று அறிவுரை வழங்குவார் தந்தை. ''அது சரிங்க. ஆயிரமாயிரமா கொட்டிக் கொடுத்தாலும் ரெண்டு நாளைக்கு மாப்பிள்ளை வீட்டில் நாம போய் இருக்க முடியுமா? நமக்குன்னு அந்திமக்காலத்திலே கொஞ்சம் காசு கையிலே வேண்டாமா?'' என்று ஜாலரா போடும் மனைவியும் உண்டு.

இது நடுத்தரக் குடும்பத்து நாடகம் என்றால் பொருளாதாரப் பிரச்னை இல்லாத வீடுகளில் பிரச்னை வேறு வடிவில் வரும். மூன்றாவதாவது பிள்ளையாகப் பிறக்கலாம் என்று தைரியமாக திட்டம் போட்டு மூன்றாவதையும் பெண்ணாகப் பெற்று அசடு வழிபவர்கள் சிலர். இவர்களாவது தேவலை. தனக்குப் பிள்ளை இல்லை என்னும் அடிமனது ஏக்கத்தை இரண்டாவது பெண் மூலம் தீர்த்துக் கொள்ளும் பெற்றோர்கள் மிகவும் மோசமானவர்கள். ''சின்னவள் எனக்குப் பிள்ளையில்லாக் குறையைத் தீர்க்க வந்தவள். என்ன வால்,



''அந்தப் பணத்திற்கு இரண்டு பவுன் வாங்கலாம். பேசாமல் கரஸ்பாண்டன்ஸ் கோர்ஸ் பண்ணச் சொல்லு''

என்ன முரடு, என்ன கட்டித்தனம்!'' என்று பெருமைப்பட்டுப் பேசி ஏராளமாகச் செல்லம் கொடுப்பார்கள். சின்னவள் ஏதோ ஒருவகையில் தான் அக்காவை விட உயர்ந்தவள் என்னும் கர்வம் அடைகிறாள். அதே சமயம் பெரியவள் தனக்குப் பல சலுகைகள் மறுக்கப்படுவது கண்டு தாழ்வு மனப்பான்மை கொள்கிறாள். சகோதரிகளிடம் இளமையிலேயே போட்டி பொறாமை வளர இப்படி பெற்றோரே காரணமாகின்றனர்.

நம்முடைய பழமையான பண்பாடும் சில சமயம் நம்மைத் துன்பப்படுத்துகிறது. ''சாண்பிள்ளையானாலும் ஆண்பிள்ளை'' என்று சாண் அளவுக் குழந்தையாக இருக்கும் போதே ஆணை உயர்த்திப் பேசும் நாம் வாழ்வின் இறுதியில் ''கொள்ளிவைக்க ஒரு பிள்ளை'' என்று நமக்கு மோட்சத்தை அளிக்கவும் ஆணே வல்லவன் என்று எண்ணுகிறோம். பரம்பரை, வாரிசு என்பதெல்லாம் ஆண் குழந்தைகளைக் குறித்தே கூறப்படுகின்றன.

''எனக்காவது இரண்டு பிள்ளைகள். உனக்குக் கொள்ளிபோட ஒரு பிள்ளை கூட இல்லையேடா'' என்று பெற்ற பிள்ளையிடமே அவன் மரணத்தைப் பற்றி ஒப்பாரி வைக்கும் பெற்றோர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை: எனக்குத் தெரிந்த ஒருவருக்கு நான்கு பிள்ளைகள். எல்லோரும் நன்றாகப் படித்து வெளிநாடு சென்று செட்டில் ஆகிவிட்டனர். பெரியவர் இறந்த போது கொள்ளி போட ஒரு பிள்ளைக் கூட வரவில்லை. கடைசியில் உள்ளூரில் இருந்த மாப்பிள்ளை தான் மாமனாரைக் கரையேற்றினார். நாமே இறந்த பிறகு நமக்கு நடக்கப் போகும் சடங்கைப்பற்றி இப்போது முதலே கவலைப் படுவது கொஞ்சம் முட்டாள் தனமாகப் படவில்லையா? பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை எதுவுமே இறைவன் போட்ட கணக்கு என்று இருந்துவிட்டால் எதைப்பற்றியும் கவலைப்படாமல் நிம்மதியாக இருக்கலாம்.

எனவே இரண்டுமே பெண்களாகப் பிறந்து வீட்டிற்காக வருந்தாமல் எப்படி தம் வாழ்க்கையையும், அவர்கள் வாழ்க்கையையும் ஒளிமயமானதாக மாற்றலாம் என்பதற்கு சில யோசனைகள்:—

1. குழந்தைச் செல்வம் இறைவன் நமக்கு அளித்த ஒரு கொடை. பலருக்குக் குழந்தையே இல்லாத போது, சிலருக்கு ஊனமுள்ள குழந்தைகள் பிறக்கும் போது, இன்னும் சிலருக்கு விபத்தினால் குழந்தைகள் இறப்பதோ, ஊனமடைவதோ நேரும் போது நம் குழந்தைகள் இப்படி எதுவும் இல்லாமல் இருப்பது எவ்வளவு அதிர்ஷ்டம்? இதில் பெண் என்பதால் மட்டும் என்ன குறை வந்துவிடப் போகிறது? ஆணாக இருந்து மேற்கண்ட துன்பங்கள் வந்தால் பரவாயில்லையா? எனவே முதலில் பிறந்தது முதலே பெண் குழந்தைகளை நேசியுங்கள். பாராட்டுங்கள். உயர்த்

துங்கள். அன்பைக் கொடுங்கள். நீங்கள் இன்று அவர்களிடம் காட்டும் அன்பு, கருணை, பாசம், பொறுமை, அரவணைப்பு இவற்றை வளர்ந்தபின் உங்களுக்குத் திருப்பித்தருவார்கள். அதுமட்டுமல்ல, இவற்றைச் சீதனமாக எடுத்துப் போவதால் அவர்களின் புகுந்த வீட்டுக் கதவும் எப்போதும் உங்களுக்காகத் திறந்திருக்கும்.

2. பெண் என்பதால் கல்வியில் குறை வைக்காதீர்கள். எத்தனை ஆண்களால் பள்ளியில் 95 சதம் மார்க்கு வாங்க முடிகிறது? நன்றாகப் படிக்கும் பெண்களுக்கு அதற்கேற்ற வகையில் கல்லூரிப் படிப்பு கொடுங்கள். மருத்துவமும், பொறியியலும் உங்களுக்கு மலைப்பாக இருக்கலாம். ஆனால் உங்கள் குழந்தையின் எதிர் காலத்தைப்பற்றி கொஞ்சம் பரந்த மனப்பான்மையுடன் சிந்தியுங்கள். பெண் என்பதாலேயே எந்த உரிமையையும் மறுக்காதீர்கள். அவர்களின் முன்னேற்றம் உங்களை எப்போதும் சந்தோஷப்படுத்தும்.

3. சேமிப்பைத்திட்டமிடுங்கள். மூன்று பகுதியாக்குங்கள். ஒன்று அவர்கள் கல்விக்கு, அடுத்தது திருமணத்திற்கு, மூன்றாவது உங்களது முதுமைக்காலத்திற்கு. (இதே விதி ஆண் பிள்ளைகளைப் பெற்றவர்களுக்கும் உண்டு. 'நாலு பிள்ளையைப் பெற்றவனுக்கு நடுவீட்டில் சோறு' என்பார்கள். மருமகள் கையால் 'இடிசோறு' தின்று கூனிக் குறுகும் மாமியார்களை என்ன சொல்ல?) வயதான காலத்தில் ஆதரவாக மனிதர்கள் இல்லாவிட்டால் கூட, கையில் காசிருந்தால் மனத்திலும் உடலிலும் தைரியம் ஏற்படும். எனவே முதுமைக்காலத்தில் கட்டாயம் பணம் தேவை. அதற்குச் சேர்த்துத்திட்டமிடும் சேமிப்பே புத்திசாலித்தனமானது.

4. பெண்களின் திருமணத்தையும் திட்டமிடுங்கள். பலர் ஜாதகம்ஜோசியம்இவற்றில் மிகுந்த நம்பிக்கை கொண்டிருப்பார்கள். இதனாலேயே பெண்களின் திருமணம் தள்ளிக் கொண்டே போகும். எனவே பிள்ளை வீட்டார் ஜாதகம் பொருந்தியிருப்பதாகக் கூறினால் அதையே ஏற்றுக் கொள்ளலாம் (எப்போதுமே இரண்டு ஜோசியர்களின் கருத்துக்கள் ஒத்துப் போவது அரிது!) திருமணத்தை ஆடம்பரமாகச் செய்யாதீர்கள். அவ்வப்போது சிறுகச் சிறுக பாத்திரங்கள், நகைகள் வாங்கிவைப்பதால் திருமண சமயத்தில் செலவு கையைக் கடிக்காது. விரலுக்குத் தகுந்த வீக்கம் என்பதை மனத்தில் கொள்ளுங்கள். இரண்டு பெண்களின் திருமணத்தையும் கடன் வாங்கி ஏகப்பட்ட செலவு செய்து நடத்திவிட்டு முதுமையை வறுமையில் கழித்த பெற்றோர்களை அறிவேன். தேவையற்ற பல ஆடம்பரப் பொருட்களை வாங்கி சீர்வைப்பதை விட அதற்கான பணத்தை பெண்ணின் பெயரில் வங்கியில் போடலாம்.

5. பல வீடுகளில் பெண்கள் திருமணத்திற்குப் பிறகும் வேலைக்குப் போவார்கள். அப்படிப் போகும் பட்சத்தில் உங்களுக்கு மாதாமாதம் பணம் உதவினால் மறுக்காமல் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களிடம் போதிய பணவசதி இருப்பின் அவர்கள் கொடுக்கும் பணத்தைச் சேமித்து எதிர் காலத்தில் அவர்கள் வீட்டு நிகழ்ச்சிகளுக்கு சிறப்பாக சீர் செய்து அவர்களைப் பெருமைப் படுத்தலாம். அப்படியின்றி அப்பணம் உங்கள் தேவையைப் பூர்த்தி செய்கிறதா? இதில் அவமானம் ஒன்றுமில்லை. தற்காலச் சட்டப்படி சொத்துக்கு மட்டும் பெண்கள் பங்கு கேட்டு வரலாமா? கஷ்டத்தையும் பங்கு போட்டுக் கொள்ள கடமைப் பட்டவர்களே அவர்கள்.

6. வயதான காலத்தில் காப்பாற்றப் பிள்ளை இல்லையே என்று ஏங்காதீர்கள். தற்காலத்தில் எல்லா முதியோர்களுமே பொருளாதார நிலையில் பிள்ளைகளைச் சார்ந்திருப்பதில்லை. எனவே வேலைக்குப் போகும் மருமகள் எண்ணிக்கை அதிகமாகி விட்ட இக்காலத்தில் மீண்டும் சமையல், பேரன் பேத்திகளைப் பார்த்துக் கொள்ளுதல், வீட்டுப் பொறுப்பு இவற்றை ஏற்றுக் கொள்ள பெரியவர்கள் தயாராக இல்லை. எனவே பலர் தனியாக இருப்பதையோ, முதியோர் இல்லங்களில் பணம் கொடுத்துத் தங்குவதையோ விரும்புகிறார்கள். காலம் மாற மாற நம் மன நிலையும், வாழும் முறையும் மாறிவருகின்றன. எனவே பெண்களைப் பெற்றவர்கள் முதுமையில் தனியாக இருக்கும் துணிவைப் பெறுங்கள். அவர்கள் அன்புடன் அழைத்தால் கூடப் போய் இருங்கள். இவை இரண்டும் இல்லாவிட்டால் முதியோர் இல்லங்கள் ஒரு வரப்பிரசாதம். எதற்கும் தயாரான மன நிலையை இளமையிலேயே வளர்த்துக் கொண்டால் முதுமை நிச்சயம் ஒரு பிரச்னை இல்லை.

கடைசியாக சில வார்த்தைகள். பெண் குழந்தைகள் தான் திருமணமாகி வேறு வீடு சென்றால் கூட பெற்றவர்கள் மீது வற்றாத பாசமழை பொழிபவர்கள். பிள்ளை கடமைக்குச் செய்வான். பெண் பாசத்திற்காகச் செய்வாள். பணத்தால் காட்ட முடியாத பாசத்தை ஆறுதல் மொழிகளாலும், ஆதங்கம் மிக்கக் கடிதங்களாலும் வெளிக் காட்டுவார்கள். நம் மீது அன்பு செலுத்துபவர்கள் ஆயிரம் மைல்களுக்கு அப்பால் இருந்தாலும் அவர்களின் நினைவே நம் மனத்தை ஆனந்தத்தால் நிரப்பிவிடாதா? அத்தகைய புண்ணியம் செய்தவர்களாய் பெண்களைப் பெற்றவர்கள் இருப்பதற்கு இறைவனுக்கு நன்றி சொல்லுங்கள்.

— 'சிநேகிதி'



உணவு முறை

அமெரிக்காவில் லாஸ் ஏஞ்செல்ஸில் இருபத்தைந்து வருடங்களாக டயட்டீஷியனாகப் பணிபுரியும் மாலினி செட்டி அண்மையில் சென்னைக்கு வந்திருந்த போது பேசிக் கொண்டிருந்தார் —

"அமெரிக்காவில் கர்ப்பமாகி ஆறரை மாதங்களில் பிறக்கும் குழந்தைகள் இப்போது சகஜமாகி விட்டன. உள்ளங்கையளவு நீளமே இருக்கும் அந்தக் குழந்தையைத் தீவிர மருத்துவப் பிரிவில் வைத்துக் காப்பாற்றி முழுவளர்ச்சியடைந்த குழந்தையாக மாற்றும் அளவிற்கு அங்கே விஞ்ஞானம் வளர்ந்திருக்கிறது!

ஆனால் இப்படிப்பட்ட குறைப் பிரசவங்கள், ஃப்ரீசெக்ஸ், குழந்தைகள் கொடுமை இதெல்லாம் அங்கே அதிகமாகி விட்டன. போதைப் பொருளைச் சாப்பிடுவது, இதற்கு முக்கியமான காரணம். பன்னிரண்டு வயதுக் குழந்தை அங்கே முழு வயிறோடு வந்து நிற்கிறது. பதினெட்டு வயதிற்குள் இரண்டு குழந்தைகளைப் பெற்றுக் கொண்டு விடுகிறார்கள். காரணம், கட்டுப்பாடற்ற செக்ஸ்தான்!

இங்கே பழைய காலத்தில் நம் பாட்டிகள் தலைமுறையில் திருமணமாகி பன்னிரண்டு வயதில் குழந்தை பெற்றவர்கள் உண்டுதான். ஆனால் சுற்றிலும் தாய், பாட்டி, அத்தை சித்தி என அவளை அரவணைத்துச் சொல்லித்தர ஒரு கூட்டமே இருந்தது. ஆனால் இங்கே அவரவர்களே அவரவருக்கு வாத்தியார். எல்லாம் தங்களுக்குத் தெரியும் என்ற மிதப்பு!

எவ்வளவுக்கெவ்வளவு விஞ்ஞானம் வளர்ந்திருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு கலாசாரம் சீரழிந்து வருகிறது என்று கூடச் சொல்லலாம்.

குழந்தைகளைப் பெற்ற பெண்களுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் விதம், குழந்தைகளுக்கு எந்த மாதம் எந்த உணவு தரவேண்டும், எப்படி வளர்க்க வேண்டும் என்பதைப் பற்றி அங்கு மருத்துவமனையில் ஒரு வகுப்பு நடத்திச் சொல்லித் தருகிறார்கள்.

நம் நாட்டில்கூட இந்த சிஸ்டத்தை ஃபாலோ பண்ணலாம். பிரசவம் முடிந்த மூன்றாம் நாள், வீட்டிற்குச் செல்லுமுன் குழந்தைகளைப் பற்றி அத்தனை விவரங்களையும் அனுபவம் வாய்ந்த ஒரு டாக்டரின் மூலம் வகுப்புப் பாடமாகச் சொல்லித் தரலாம்.

பொதுவாக பிறந்த குழந்தை நான்காம் மாதம் அதன் எடை இரண்டு மடங்காகிறது. ஒரு வயதிற்குள் மூன்று மடங்காகிறது. அதே போல மனவளர்ச்சி, மூளை வளர்ச்சியையும் கவனித்துக் கொண்டே வரவேண்டும்.

நம் தாய்மார்களுக்கு அமெரிக்கப் பெண்கள் அளவிற்கு டென்ஷன், ஓட்டம் இல்லையென்றாலும், இங்கேயும் இரண்டுவித வேலைப் பளுவைத் தாங்க வேண்டியதாகிறது. வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள், வீட்டிலும் அத்தனை வேலைகளையும் சுமக்க வேண்டியதாகிறது. கணவன்மார் பாத்திரம் கழுவுவது இங்கே கேவலமாகத்தான் உள்ளது.

வேலைப்பளுவின் காரணமாகக் குழந்தைகளை முழுமையாகக் கவனிக்க முடியாமல் தான் போகிறது. ஆனாலும் டென்ஷனை ரிலீஸ் செய்து கொண்டு (அதைப் பின்பு சொல்கிறேன்) குழந்தைகளைக் கவனிக்கலாம்.

'இது என் பையனுக்குப் பிடிக்காது.'

'இதை என் குழந்தை சாப்பிட மாட்டான்.'

என நாமே சொல்லுவது, ரொம்பத் தப்பு. புதிய சுவைகளை அவர்களுக்கு அறிமுகப் படுத்த வேண்டும். எதையுமே, ''நீ இதைச் சாப்பிட்டுத்தான் ஆகணும்!'' என்று வற்புறுத்தினால், முதலில் அதை மறுத்துவிட்டுத் தான் வேறு வேலை பார்க்கும் குழந்தை. நீங்கள் சாப்பிடும் போது அங்கே வந்து உங்களை நோட்டம் விடும். அப்போது ஒரு சிறிய அளவை அதற்குக் கொடுங்கள். சுவைத்துப் பார்த்து, ''ஓ, நன்றாக இருக்கே!'' என்றால் கண்டுகொள்ளாமல் விட்டுவிடுங்கள். அதுவாக இன்னும் கொஞ்சம் கேட்கும். நாம் திணிப்பதைவிட, தானே வந்து கேட்கும் போதுதான் அதன் சுவை குழந்தைக்குத் தெரியும்.

மற்றவர்கள் அனைவரும் கூடிச் சாப்பிடும் போது தான் மட்டும் ஒதுக்கி வைக்கப்படுவதை எந்தக் குழந்தையும் விரும்

பாது. இந்த இரண்டு சைகாலஜியையும் நீங்கள் தெரிந்து கொண்டாலே போதும். எந்தச் சத்துள்ள உணவையும் குழந்தையைச் சாப்பிட வைக்க முடியும்.

நம் நாட்டிலே சத்துள்ள உணவைக் கொடுக்கணும்னு தாய்மார்கள் கேக், சிப்ஸ், ரெடிமேட் ஃபுட் இதையெல்லாம் பார்த்துப் பார்த்து வாங்கி, குழந்தைகளின் லஞ்ச் பாக்ஸில் திணித்து அனுப்புகிறார்கள். இவை அனைத்தும் தேவையில்லாதது மட்டுமில்லாமல் உடம்புக்கும் கெடுதி.

நம் முன்னோர்கள் எத்தனை விதமான உணவு வகைகளைச் சொல்லிக் கொடுத்து இருக்கிறார்கள். அத்தனையும் எவ்வளவு சத்து வாய்ந்தவை!

ஒரு முறை 'ஷாம்பெயின்' பார்ட்டி ஒன்றிற்கு என்னை அழைத்தார்கள். மதுவுக்கு அப்புறம் சாப்பாடு என்றதும், 'ஐயோ இவர்கள் எல்லாம் ஆட ஆரம்பித்துத் தன்னிலை இழந்து விடுவார்களே, அப்புறம் எப்படிச் சாப்பிடுவார்கள்?' என்று யோசித்தேன்.

வீட்டிற்குப் போய் உளுந்தை ஊற வைத்து அரைத்து அதில் கீரையைப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டுக் கலந்து வடை தட்டிக் கொண்டேன். எண்ணெயை நன்கு வடித்துவிட்டு ஒரு பெரிய டப்பா நிறைய எடுத்துக் கொண்டு போனேன். கொஞ்சம் ஷாம்பெயின், ஒரு வடை, இந்தக் கதைதான். ஒருத்தருக்குக் கூட போதை ஏறவில்லையே... அந்த வடை ஆல்கஹால், இரத்தத்தில் கலக்காதபடி இடையே தடுப்புச் சுவராக இருந்திருக்கிறது. அப்புறம் விருந்தும் ரொம்ப ஜோராக இருந்தது. இப்படி எவ்வளவோ மருத்துவ இரகசியங்கள் நம் உணவுகளில் புதைந்திருக்கின்றன.

அதே போல நம் சுண்டலைப் போல சத்தான உணவு வேறில்லை. இங்கு பருப்புகள்தான் எத்தனை வகையாக இருக்கின்றன. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு கப் பருப்பு அன்றாட வாழ்க்கைக்குக் கண்டிப்பாகத் தேவை. நாம் மொத்தமே சாம்பாரில் ஒரு கப் பருப்புப் போட்டு அஞ்சு பேர் சாப்பிடுகிறோம். பிறகு அனீமிக், அனீமிக் எனக் கத்தினால் என்ன பிரயோஜனம்.

ஒரு சாதாரணப் பெண்மணிக்கு —

காலையில் இரண்டு இட்லி, ஒரு வாழைப் பழம்.

மதியம் இரண்டு சப்பாத்தி, ஒரு கப் பருப்பு, காய்கறிகள்.

மாலையில் சர்க்கரையில்லாத டீ, சுண்டல்.

இரவு ஒரு கப் சாதம், காய்கறிகள், ஒரு கப் பால்.

இவை போதும். இதையே வகை வகையாக மாற்றிக் கொள்ளலாம். அதே போல நாம் நிறைய 'சீஸை'ப் பயன்படுத்தும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும். கொழுப்புச் சத்துக் குறைந்தது, புரோட்டீன் நிறைந்தது அது. 'எங்களுக்கு அந்தச் சுவையே பிடிக்காது என உடனே சொல்ல வேண்டாம்.

சாண்ட்விச் செய்யலாம் — ஒரு ப்ரெட் ஸ்லைசில் சிறிது பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி, சீஸ், மிளகுத்தூள், வைத்து, மேலே வேறொரு ப்ரெட்டை வைத்து டோஸ்ட் செய்து கொடுங்கள். எந்தக் குழந்தை வேண்டாம் எனச் சொல்கிறது, பார்க்கிறேன்.

அதேபோல் கொத்துமல்லி சாண்ட்விச் — புதினா, கொத்துமல்லித் துவையல்களை ப்ரெட்டில் தடவி சீஸையும் தடவி டோஸ்ட்



செய்யுங்கள். அப்புறம் குழந்தைகள் உங்களை விடவே விடாது. அவ்வளவும் சத்து.

அதே போல சீஸ் பக்கோடா செய்யலாம். மைதா மாவு, கோதுமை மாவுடன் சீஸைத் துருவிப் போட்டு உப்பு காரம் போட்டு எண்ணெயில் போட்டு எடுக்கலாம்.

வளரும் குழந்தைகளுக்கு நிறைய சீஸைப் பயன்படுத்துங்கள். அந்த ருசியைப் பிடித்துக் கொண்டு விட்டால் பிறகு விடவே மாட்டார்கள்.

இதற்கெல்லாம் கொஞ்சம் பொறுமை வேண்டும்தான். 'எங்கே நேரம்??'

இருக்கிறது?' என்று அலுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். முதலில் ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆணுக்கு உடல் வலிமை அதிகமாக இருக்கலாம். ஆனால் பெண்ணுக்கு மனவலிமையும், உணர்வு வலிமையும் மிகமிக அதிகம். அவள் மனைவியாக, தாயாக, மற்ற உறவுகளாக எத்தனை விதங்களில் பொறுப்பைத் தாங்குகிறாள். இந்த அளவு ஆண் தாங்குகிறானா என்று ஒரு நிமிஷம் யோசித்துப் பாருங்கள்.

நம் வலிமை அதிகமானது. ஒன்று என்னவென்றால், அதை நாம் ஒழுங்கு படுத்திச் சரியான பாதையில் நடத்திச் செல்ல வேண்டும். விரயம் செய்யக் கூடாது.

காலை நாலு மணியிலிருந்து ராத்திரி பத்து வரை உழைக்கிறேனே எனக் கத்தாதீர்கள். வீட்டில் மனைவி, தாய், மருமகள் என்ற பெயர், ஆபீஸில் ஸ்டெனோ, ஆபீஸர் என்ற வேஷம். ஆனால் உங்களுக்கு என்று எத்தனை நிமிஷங்கள் இருக்கிறீர்கள். இந்த மாலினி செட்டியாக எத்தனை நிமிடம் வாழ்கிறோம், அவள் விருப்பம் என்ன, அவளுக்கு என்ன தேவை? உங்களையே நீங்கள் புரிந்து கொள்ளாத போது குடும்பத்தை, உலகத்தை எங்கே புரிந்து கொள்வீர்கள்?

இங்கே ஆரம்பியுங்கள் உங்கள் வேலையை. ஒரு ஐந்து நிமிடங்கள் உங்களுக்காக ஒதுக்க முடியும். காலை எழுந்தவுடன் படுக்கையில் இருந்து ஓடாமல் ஐந்து நிமிடம் மூச்சை நன்கு உள்ளுக்கிழுத்து, வாய் வழியாக 'பஃ' என்று வெளியே விடுங்கள். மனம், உடம்பு எல்லாம் தளர்வாக இருப்பது போலவும், டென்ஷனே விடுதலையாகிவிட்டது போலவும் உணர்வீர்கள். இந்த 'மூச்சுப் பயிற்சியை' டென்ஷன் எங்கு ஏற்படுகிறதோ அங்கெல்லாம் செய்யலாம்.

சோம்பல் முறிப்பது என்பார்களே, அதுவும் ஓர் உடற்பயிற்சிதான். நன்கு சோம்பல் முறிக்கும்போது நாடி நரம்பெல்லாம் தளர்ந்து டென்ஷன் ரிலீஸாகிறது. ஐந்து நிமிடம் தியானம் செய்யுங்கள்.

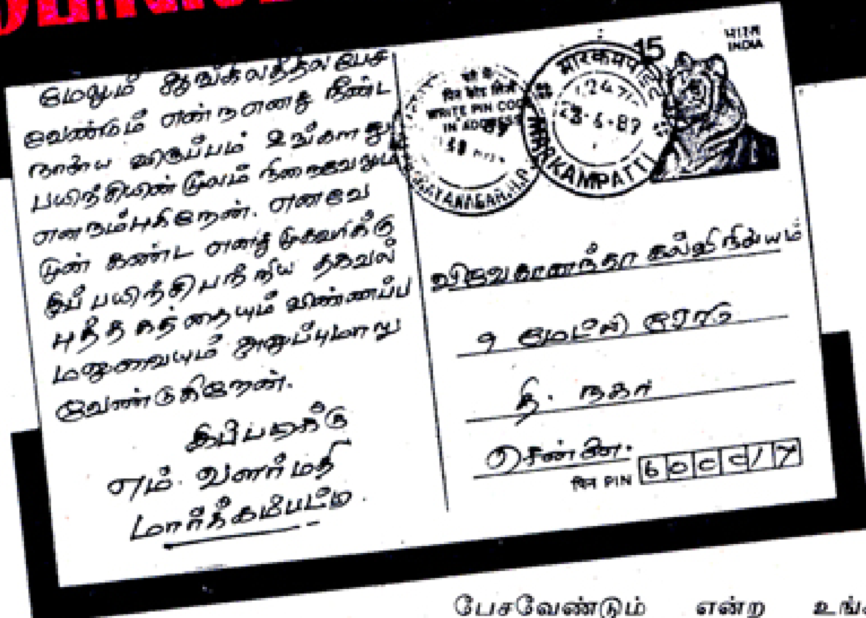
இவை போதும், உங்கள் சக்தியை ஒழுங்கு படுத்துவதற்கு. இப்போது குழந்தை, கணவனிடம் கூச்சல் சண்டை இருக்காது. உங்களை நீங்களே ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளும்போது உலகம் முழுவதையும் சரிப் படுத்தி விடலாம்.

'ஒண்ணுமே சாப்பிடறதேயில்லை. உடம்பு குறையவே இல்லை. எனச் சொல்வதையும் நிறுத்துங்கள். நல்ல உணவு முறை, ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட மனம், உடல் இவை இருந்தால் போதும், எந்தப் பிரச்னையையும் தீர்த்து விடலாம்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

படம்: ஜான் கென்னடி

ஒரு போஸ்ட் கார்டு போதும்!...



உங்களுக்கும் உங்களது முன்னேற்றத்திற்கும் இடையில் இப்பொழுது உள்ள தூரம் ஒரு போஸ்ட் கார்டு தான் என்று நாங்கள் கூறினால் அது சற்று மிகையாகத் தோன்றும். ஆனால் உண்மை அதுதான்.

நீங்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதற்கு ஆங்கில மொழியில் போதிய பயிற்சியின்மை ஒரு தடையாக இருந்திருந்தால்........

மற்றவர்கள் ஆங்கிலத்தில் பேசும் போது அதை ஓரளவு புரிந்து கொண்டும், அதற்கு ஆங்கிலத்திலேயே பதிலளிக்க முடியவில்லையே என்ற குறை உங்களிடம் குடி கொண்டிருந்தால்,

பல புத்தகங்களைப் படித்தும் ஆங்கிலத்தில் பேச முடியவில்லையே என்ற சலிப்பு உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருந்தால்,

நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் முன்னேற்றத்தை இப்பொழுது அடைய ஒரே ஒரு போஸ்ட்கார்டுபோதும்...ஆமாம்!

ஆங்கிலத்தில் இலக்கணப் பிழையின்றி கடிதங்கள் கட்டுரைகள் எழுத வேண்டும், தயக்க மின்றி சரளமாகப் பேசவேண்டும் என்ற உங்களது விருப்பத்தை ஒரு போஸ்ட் கார்டில் எழுதி தமிழகத்தின் தலைசிறந்த கல்வி நிலையம் என்று போற்றப்படும் விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்திற்கு இன்றே அனுப்புங்கள்.

நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய பயிற்சியைப் பற்றியும் மற்ற தகவல்களையும் உடனே உங்களுக்கு அனுப்பி வைப்பார்கள்.

வீட்டிலிருந்த படியே ஓய்வு நேரத்தில் தபால் மூலம் இந்த எளிய பயிற்சி முறையை நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம்.

"நேர்முகப்பயிற்சியும் உண்டு."

என்ன?.....எங்கே கிளம்பி விட்டீர்கள்? போஸ்ட் கார்டு வாங்கத்தானே?

உங்களது முன்னேற்றத்தின் முதல் முயற்சி துவங்கிவிட்டது.

நீங்கள் கடிதம் எழுத வேண்டிய முகவரி

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
9, மேட்லி ரோடு,
தி. நகர், சென்னை - 17.

NAGA


நான் விரும்புவது செபரேட்டரில் சமைக்க அதிக இடம் தரும் வெளிப்புறம் பொருந்தும் மூடி.
மிக மிக பாதுகாப்பான ஒரு குக்கரை எனக்கு தாருங்களேன்.
தொல்லையே தராத ஒரு பிரஷர் குக்கரை யாராவது தயாரித்துள்-ளார்களா?
Prestige
ULTIMATE
Prestige

கலையே என் வாழ்க்கையின் திசை மாற்றினாய் — 2

வீணையை வைத்து விளையாடிய குழந்தை!



00

வேஷ்டி துவைப் பதைக் கூடத் தாளத்தோட துவைக்க வேண்டும்!

00

1941 — ஆம் ஆண்டு ஆனந்த விகடன் இதழில் 'கர்நாடகம்' என்பவர் எழுதிய இசை விமரிசனம் இது:

''சின்னவர் (காரைக்குடி சகோதரர்கள் என்று வீணை வாசிப்பில் புகழ் பெற்று விளங் கியவர்களில் இளையவரான சாம்பசிவய் யர்) மேடையில் ஏறி உட்கார்ந்ததும் ஒரு சிறு பெண்ணும் வந்து உட்கார்ந்தாள். அவள் சும்மா வேடிக்கை பார்ப்பதற்காக வந்திருக்கிறாள் என்று நினைத்தேன். ஆனால் அந்தக் குழந்தை ஒரு பெரிய வீணையைத் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு உட் கார்ந்ததும் என் ஆச்சரியம் அதிகமாயிற்று. 'இது என்னடாது? மேடையில் வந்து உட் கார்ந்தால் போனால் போகிறது என்று இருந்தோம். அது வீணையை வைத்துக் கொண்டு விளையாடும்படி விட்டு விட்டார் களே' என்று எண்ணினேன்.

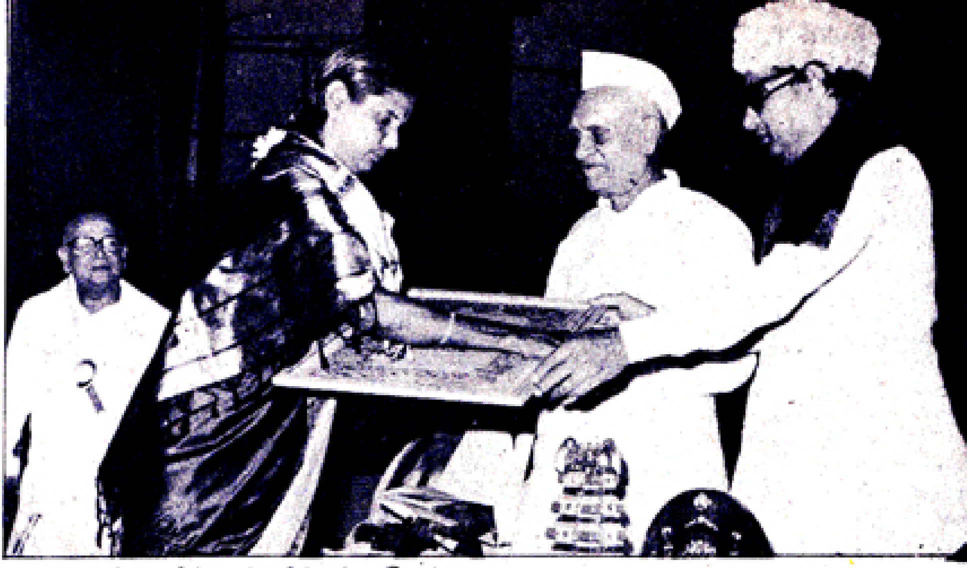
கச்சேரி ஆரம்பித்தது. சாம்பசிவய்யர் இன்று அவருடைய சகோதரர் காலம் சென்ற ஸ்ரீ சுப்பராமய்யர் அமர்ந்திருந்த ஸ்தானத்தில் அமர்ந்திருந்தார். அவருக்கு அருகில் அவர் முன்பு உட்காருமிடத்தில் அந்தப் பெண் உட்கார்ந்து வீணை வாசிக்க ஆரம்பித்து விட்டாள்.

சின்னவருடைய வாசிப்பு உயர்தரமா யிருப்பதில் வியப்பொன்றுமில்லை. அது அப்படி இல்லாதிருந்தால்தான் ஆச்சரியம்!

ஆனால் சிறுமி ரங்கநாயகியின் திறமை யான வாசிப்பு உண்மையிலேயே பெரிய வியப்பாகத்தானிருந்தது. வீணை வாத்தி யத்தை மேடையில் சுமாராக வாசிக்க இருபது வருட சாதகமாவது வேண்டும் என்று சொல்வார்கள். ஆனால் இந்தப் பத்து வயதுச் சிறுமி எப்படி 30 வருஷ சாதகம் செய்திருக்க முடியும் என்ற விஷயந் தான் எனக்கு மர்மமாயிருந்தது.''

அமரர் கல்கிக்கு ('கர்நாடகம்' என்ற புனைபெயரில் எழுதியது அவர்தான்) உண்டான மர்மம். திருமதி ரங்கநாயகி ராஜ கோபாலனை நாம் சந்தித்த போது விடு பட்டது.

''எனக்கு இரண்டு வயதான போது என் பெற்றோர் என்னைக் காரைக்குடிக்கு அனுப்பினர். குழந்தை பாக்கியம் இல்லாத என் பெரியப்பா, பெரியம்மாவோடு கொஞ்ச நாள் இருந்துவிட்டு வரலாமென்பதற்காக.



காரைக்குடியில் என் வீட்டுக்கு இரண்டு வீடுகள் தள்ளித்தான் பிரபல இசை மேதை வீணை சாம்பசிவய்யர் இருந்தார். அவரது மனைவிக்கு என்னை ரொம்பவும் பிடித்துப் போனது.

இரண்டு ஆண்டுகள் பெற்றோருடனும், பெரியப்பாவுடனும் மாறி மாறி இருந்தேன். எனக்கு நான்கு வயதான போது விஜயதசமி யன்று வீணை கற்றுக் கொள்ள வீணை சாம்பசிவய்யரிடம் அழைத்துச் சென்றார். நான் வீணை கற்றுக் கொள்ள மாட்டே னென்று அடம் பிடித்தேன். ஏனென்றால் குருவின் கண்டிப்பைப் பற்றி அப்போதே ஓரளவு அறிந்து வைத்திருந்தேன். அவரும் 'குழந்தையைத் தொந்தரவு செய்ய வேண் டாம்' எனச் சொல்லி விட்டார். ஆனாலும் சில நாட்கள் கழித்து வீணை பயிற்றுவித்தல் ஆரம்பமானது.

சிறிது நாட்களிலேயே அவர் முனகுவதைக் கேட்டே, நான் அதற்கான ஸ்வரத்தைச் சொல்ல ஆரம்பித்தேன். என் குரு அப்போதிலிருந்து என் மீது தனிக் கவனம் செலுத்த ஆரம்பித்தார். "நன்றாக வீணை வித்தை வரணும்னா ரங்கநாயகி எங்களோடேயே இருந்துடட்டும்' என்றார் குருவின் மனைவி. என் பெரியப்பா சம்மதித் தார். என் பெற்றோரோ, அவர் பேச்சை மீற மாட்டார்கள். இப்படியாக நான்கு வயதில் என் குருகுலம் ஆரம்பமானது.

வீணை கற்றுக் கொள்ளக் குறிப்பிட்ட கால நேரமென்றெல்லாம் கிடையாது. காலை ஐந்து மணிக்கு எழுந்து சாதகம் செய்ய வேண்டும். கண்ணைத் தூக்கம் சுழற் றும். என்னைச் சமாதானம் செய்ய என் குருவின் மனைவி தாமும் காலையில் என்னு டன் சாதகம் செய்வார்.

நான் அவரிடமே வளர்ந்தேன். என் வீணைத் திறமையும் வளர்ந்தது. அவரிடம் வீணை கற்றுக் கொள்ள வந்த மற்ற சிஷ்யர் கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கழன்று கொண்டனர். காரணம் அவரது கண்டிப்பு. கண்டிப்பு என்றால் கொஞ்ச நஞ்சமில்லை, வேறு யாரோடும் விளையாடவோ, வீண் பேச்சுப் பேசவோ, கூடாது; நடக்கும் போது தரை கொஞ்சமும் அதிரக் கூடாது; பாடும் போது லயம் பிசகக் கூடாது. வேஷ்டி துவைப்பதைக் கூடத் தாளத்தோடு துவைக்க வேண்டும் அவருக்கு. அவர் ஸ்ரீவித்யா உபாசகர். தினமும் பூஜைக்குச் சந்தனம் அரைத்துக் கொடுக்கும் பணி என் னுடையது! அதை ரொம்பப் பெருமையுடன் செய்வேன். ஜி. என். பி., மதுரை மணி, செம்மங்குடி ஸ்ரீனிவாசய்யர், அரியக்குடி ராமானுஜம் ஆகிய பல இசை விற்பன்னர் கள் அவரைப் பார்க்க வருவார்கள்.

என் முதல் மேடையேற்றம் ஆறு வயதில், காரைக்குடியில் வாசித்தேன். குருவும் நானும் சேர்ந்து வாசித்தோம். பத்து வய திற்குள் பெங்களூர், சென்னை, மதுரை ஆகிய பல இடங்களில் எங்கள் இசை நிகழ்ச்சி நடந்தது. 1940 – ஆம் ஆண்டு திருச்சியிலுள்ள ஆல் இந்தியா ரேடியோ வில் இசை நிகழ்ச்சி அளித்தோம். 1952 – இல் சென்னை மியூசிக் அகாடமியில் அளித்த கௌரவத்தை வெள்ளிவிழா வைப வத்தில் அப்போதைய கவர்னர் ஸ்ரீப்ரகாசம் அவர்களிடமிருந்து பெற்றேன். என் குரு வின் உத்தரவின் பேரில் 1958 – விருந்து பெற்றேன். என் குருவின் கச்சேரி செய்ய ஆரம்பித்தேன். 1960 – இல் இந்திய அரசு இலங்கைக்கு அனுப்பிய கலைக் குழுவில் நானும் இடம் பெற்றேன். 1970 – இல் மியூசிக் அகாடமியால் சிறந்த வீணைக் கலைஞர் எனத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டேன்.

பிறகு மியூசிக் அகாடமியில் என்னை வீணை வகுப்புகள் எடுக்குமாறு கேட்டுக் கொண்டனர். வீணையில் காரைக்குடி பாணியில் ஜனரஞ்ஜகம் குறைவு; தெய்வீகம் அதிகம். என் குருவின் அனுக்ரஹத்தால் அதை ஓரளவு நன்றாகக் கற்றுக் கொண்டா லும், எனக்குத் தியரி, நொடேஷன் எல்லாம் தெரியாது. எனவே வகுப்புகள் எடுக்க மறுத் தேன். 'தியரி தேவையில்லை. நீங்கள் நடத் தத்தான் வேண்டும்' என வற்புறுத்திய பின் சில ஆண்டுகள் அங்கு வகுப்புகள் எடுத் தேன்.

1970 – இல் தமிழக அரசு 'கலைமா மணி' விருது அளித்து கௌரவித்தது.

1984 – இல் டாக்டர் ருக்மிணி தேவி 'வீணா விஷாரதா' எனும் பட்டமளித்தார்.

ருக்மணிதேவி என்னை கலாக்ஷேத்திராவின் 'பிரின்ஸிபாலாக'ப் பணியாற்ற அழைப்பு விடுத்தார். ஆனால் என் குடும்பத்தை விட்டுவிட்டு (கலாக்ஷேத்திராவின் முதல்வர் அங்கேயே தங்க வேண்டும்; வேறு பல விதிமுறைகளும் உண்டு) இருக்க முடியாதென்பதால் அதை ஏற்கவில்லை" என்ற ரங்கநாயகியிடம் அவரது குடும்ப வாழ்வு பற்றிக் கேட்டோம்.

"எனக்குச் சின்ன வயசிலேயே கல்யாணம் நடந்தது. 'பெரியவளாகும்' வரை பிறந்த வீட்டில்தான் பெண் இருப்பது வழக்கம். நான் என் குருவோடே இருந்தேன். என் பதினைந்தாவது வயதில் கணவரின் வீட்டில் கொண்டு போய் விட்டார்கள். என் முதல் பிரசவம் தம் வீட்டில்தான் நடக்க வேண்டுமென்று என் குருநாதர் சொல்லிவிட, அப்படித்தான் நடந்தது. அந்த அளவுக்கு என்னைத் தம் மகள் போலவே அவர் கருதினார்.

இவருக்கு (திரு ராஜகோபால்) வருமான வரி அலுவலகத்தில் பணி. நான் அடிக்கடி இசைப் பயிற்சி, நிகழ்ச்சிகள் என்று கிளம்பி விடும்போது, அவர் முகம் சுளிக்காமல் ஒத்துழைத்ததை என்னால் மறக்க முடியாது. என் குடும்பம் பெரிசு. எங்களுக்கு ஏழு குழந்தைகள்" என்னும் இவர் 1985 – ஆம் ஆண்டு ரேடியோ ஃப்ரான்ஸின் அழைப்பை ஏற்று அந்நாட்டுக்குப் போய் இசை நிகழ்ச்சிகள் நடத்தி விட்டுத் திரும்பியிருக்கிறார்.

— அருண் சரண்யா.

நம்பினால் நம்புங்கள்!

சமீபத்தில், மூன்றாவது முறையாக, முறைப்படி மாலை அணிந்து சபரிமலை சென்று திரும்பும் பெரும்பேறு எனக்குக் கிட்டியது.

முதல் இரண்டு வருடங்களும் எவ்வித சிரமமும் இன்றி நேரே சென்று ஐயனை தரிசித்து வந்த நாங்கள் மூன்றாவது வருடம் படாதபாடுபட்டோம்.

நாங்கள் சென்ற மாருதி வேன் குருவாயூர் தாண்டி சரியான காட்டுப் பாதையில் நின்று விட்டது. கார் மெகானிக் ஷாப்பிற்கு எங்கே போவது? பத்து கிலோ மீட்டரில் தான் மெகானிக் ஷாப்பாம்.

வண்டியையும் தள்ளிக் கொண்டு வழியிலே படுமோசமான லாட்ஜில் தங்கி... அந்த நாட்களில் நான் பெற்ற அனுபவங்கள் எவ்வளவோ உணர்த்தின.

ஒருவழியாக ஒரு ஜீப்பைப் பிடித்து ஐயனைத் தரிசித்து விட்டு வந்தோம். ஆனால்...

நாங்கள் வேன் பின்னாலேயே சுமார் 10 கி.மீ. நடந்த போதும் சரி, பிறகு ஜீப்பில் சென்ற போதும் சரி, பிறகு, திரும்பி ஒரு காரில் வந்த போதும் நாங்கள் பார்த்த விபத்துக்கள் அப்பப்பா... கவிழ்ந்த நிலையில் கார்களும், முகம் சிதைந்த நிலையில் மனித உடல்களும்...

இன்னும் கூற வேண்டுமானால், ஒரு விபத்துக்குள்ளான வண்டியைச் சேர்ந்த ஒருவர், (தெய்வாதீனமாக அனைவரும் சிறு காயங்களுடன் தப்பி விட) பக்கத்திலிருந்த ஊரில் உள்ள தங்கள் உறவினருக்குத் தகவல் கூறி, ஊருக்குத் திரும்ப மாற்று கார் அனுப்புமாறு வேண்டி பொது தொலைபேசியை அணுகினார்... ஆனால் போன் வேலை செய்யவில்லை. அடுத்தடுத்த கிலோ மீட்டர்களில் இருந்த பொது தொலைபேசிகள் மூலம் மறுபடி எஸ்.டி.டி. செய்ய முயற்சிக்க, நம்பினால் நம்புங்கள் தொடர்ந்து ஐந்து போன்கள் அவுட் ஆப் ஆர்டர்! அங்கிருந்த கடைகளில் எஸ்.டி.டி. வசதிகள் இல்லை. அவர் தவித்த தவிப்பு... சட்டென்று ஒரு முதலுதவிக்குக் கூட வழியின்றி அவரது பரிதவிப்பு...

என்னை யோசிக்க வைத்தது. பலமுறை பல மேனாடுகளுக்கு நான் சென்று வந்துள்ளேன். ஆனாலும் அந்த நாடுகளுடன் நம் நாட்டை ஒப்பிட்டு, நம் நாட்டை ஒரு போதும் குறை கூறி பேச மாட்டேன்.

ஆனால் இம்முறை இந்த தொலைபேசிக்கு அவர் அலைந்த அலைச்சல் என்னை எரிச்சல் அடைய வைத்தது உண்மை. மேனாடுகளில் போன் அவுட் ஆப் ஆர்டர் ஆனால் உடனே சரிசெய்கிறார்கள். தனியார் வீடுகள் தொலைபேசியை விட, பொது தொலைபேசிகளை உடனுக்குடன் சரிசெய்கிறார்கள்.

சரி, இதுபோன்ற பல லட்சக்கணக்கான மக்கள் வரும் ஒரு புனிதப் பயணத்தில் விபத்துக்களைத் தவிர்க்க, ஒரு குறிப்பிட்ட வேகத்திற்கு மேல் வேன், கார்கள் பறக்காமல் இருக்க ஆங்காங்கே கண்காணிப்பாளர்களை போட வேண்டியது அவசியம் இல்லையா? அது போலவே முதலுதவி சென்டர்களையும் நிறுவ வேண்டும். இன்னும் எவ்வளவோ பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் சபரிமலைப் பிரயாணம் வழி நெடுக எடுத்தால் நன்றாக இருக்கும்.

— ஸ்வர்ணா கிருஷ்ணசாமி.



குதிகால் உயர்ந்த காலணிகளை அணிகிறீர்களா? உஷார்!

சில வேலைகளால் சில வலிகள்

குஜராத்தில் சமீபத்தில் எடுக்கப்பட்ட ஒரு கணக்கெடுப்பு படிக்காத பெண்களை விடப் படித்த பெண்களையே இதயநோய் அதிகம் தாக்குகிறது என்று கூறியிருக்கிறது. பொருளாதார நெருக்கடியாலோ, தனக்கென ஒரு தனி உலகம் காண வேண்டும் என்ற உந்துதலாலோ பெண்கள் வேலைக்குச் செல்வது இன்று சகஜமாகிவிட்டது. 'குறிப்பிட்ட சில வேலைகளில் மேற்கொள்ள வேண்டிய சில நிலைகளால் (posture), சில விதமான வலிகளுக்கு இப்பெண்கள் ஆளாவதும், இன்று சகஜமாகி விட்டது.'' என்கிறார் மூட்டு, எலும்பியல் நிபுணர் திரு. எல். ஹரிசந்த். அவர் மேலும் கூறிய விவரங்கள்:

அலுவலகங்களில் டைப்பிஸ்டாக, எழுத்தாளர்களாகப் பணிபுரிபவர்கள் (எழுத்தாளர்களையும் இப்பிரிவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்) எப்போதும் குனிந்து கொண்டே தங்கள் வேலையைப் பார்க்க வேண்டியவர்களாகிறார்கள். இதனால் கழுத்துத் தசைகளிலும், பின் மண்டையின் கீழிருந்து முதுகு நோக்கிச் செல்லும் தசைநார்களிலும் வலி ஏற்படுகிறது. ஓர் எலும்பு மற்றோர் எலும்புடன் உராய்வதால் உண்டாகும் சிறிய எலும்பு நீட்டல்கள் (small bone projections) நரம்புகள் மீது அழுத்துவதால் வலி உண்டாகிறது. ஃபைப்ரோஸைடிஸ், செர்விகல் ஸ்பாண்டிலைடிஸ் போன்ற பெயர்களை இன்று நாம் மிக அதிகமாகக் கேள்விப்படுகிறோம்.

இம்மாதிரியான வலிகளை எப்படித் தவிர்ப்பது? பணிபுரியும் மேஜைக்கு எவ்வளவு அருகில் உட்கார முடியுமோ அவ்வளவு அருகில் நாற்காலியைத் தள்ளிப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

முடிந்தால் சரிவான 'பேட்' ஒன்றை முன்னால் வைத்துக் கொண்டு பின்புறம் சாய்ந்து கொண்டு எழுத்து வேலைகளை முடிக்கலாம். சிறிய தலையணை ஒன்றை முதுகின் கீழ்ப் புறத்துக்கு வைத்துக் கொள்ளலாம்.

அடுத்ததாக ஆசிரியர்கள் போல நெடு நேரம் நின்று கொண்டே பணி புரிய வேண்டியவர்கள் நிற்கும் போது பாத விரல்கள் முன்நோக்கியும், முட்டுகள் இரண்டும் ஒன்று சேர்ந்திருக்கும்படியும் நேராக நின்றால்தான் உடலின் எடையை ஒரே சீராகக் கணுக்கால், பாதங்களால் தாங்க இயலும். குதிகாலில் நம் எடையில் 50 சதவீதமும், கால் கட்டை விரலின் பின்னால் 25 சதவீதமும் தாங்கப்படுகிறது. இப்பகுதிகள் தரையில் நன்கு ஊன்றியிருக்க வேண்டும். ''Arch" எனப்படும் பாத வளைவு நன்கு உருவாகி உள்ளவர்களுக்குப் பாதப் பிரச்னை இல்லை. அது உள்ளவர்களுக்குப் பாதிப் பிரச்னை இல்லை. அது இல்லாத தட்டைப்பாதம் கொண்டவர்களுக்குக் கஷ்டம்தான். (உங்கள் காலடிச் சுவடுகளைக் கவனித்தீர்களானால் முழுப்பாதத்தின் சுவடும் தெரிந்தால் அதுதான் தட்டைப் பாதம்.)

இதைச் சிறு வயதிலேயே கண்டுபிடித்தால் பாத விரல்களை மட்டும் தரையிலே ஊன்றி 'பாலே' நடனம் போல நடை பயிலுவது, பாதங்களைப் பக்கவாட்டில் திருப்பிக் கொண்டு நடப்பது போன்ற பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். ஆனால் இப்பயிற்சிக்குரிய வயது தாண்டிவிட்டால் 'arch support' ஐ மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி பயன்படுத்த வேண்டியதுதான். தம் பணியில் பெரும்பங்கை நின்று கொண்டே கழிக்கும் நிர்ப்பந்தம் உடையவர்கள் சற்று ஓய்வு கிடைக்கும் போது வெதுவெதுப்பான நீரிலே பாதங்களைச் சற்று நேரம் அமிழ்த்தி வைக்கலாம். பாதங்களிலே இரத்த ஓட்டம் பெற மசாஜும் செய்து கொள்ளலாம்.



'மாடல்' அழகிகளும், ஐந்து நட்சத்திர ஆடம்பர ஹோட்டல்களில் பணிபுரிபவரும் அழகு என்ற பெயரால் குதிகால் உயர்ந்த காலணிகளை அணிந்துகொள்ளும்போது, ஆபத்தை விலைக்குவாங்கிக்கொண்டிருப்பதை உணர வேண்டும். பாதத்தின் முன்

பகுதி மட்டுமே உடலின் முழு எடையையும் தாங்க வேண்டி வரும்போது அங்கே 'ஸ்ட்ரெயின்' அதிகமாகிறது.

முன்பக்கம் குறுகிய பாத அணிகளால் விரல்கள் ஒன்றோடொன்று சேர்த்து அழுத்தப்படுகின்றன. இது வலிக்கு வித்திடுகிறது. சில சமயம் இப்பாத அணிகளைப் போட்டுக் கொண்டு நடக்கும் போது 'பாலன்ஸ்' சரியில்லாமல் பாதம் பிறழுவதால் சுளுக்கு, தசைநார் சுழற்சி, போன்ற வேறு பல சங்கடங்களும் வந்து சேருகின்றன.

அலுவலகங்களில் அடிக்கடி மேஜையின் கீழுள்ள இழுப்பறைகளைத் திறக்க நேர்ந்தால் ஒவ்வொரு முறையும் குனிந்து, முதுகுத் தண்டை வளைத்து நிமிர்வதற்குப் பதில் கால் முட்டிகளை வளைத்துக் கீழே உட்கார்ந்தே அவ்வேலையைச் செய்யலாம். இதே போல் வீட்டு வேலை செய்யும் போது பளுவான பொருட்களைத் தூக்க நேரிடும் போது 'சடக்' கென்று குனிந்து நிமிராமல் முட்டியை வளைத்துப் பக்கவாட்டிலே அப்பொருளைத் தூக்கலாம். 'வாஷ் பேசி'னை உபயோகிக்கும் போது கூட ஒரு கையைக் கீழே 'கௌண்டரில்' ஊன்றிக் கொள்வது உசிதம். சமையலறை மேடையையும் அதிகம் குனியாமல் வேலை செய்யும் அளவுக்கு உயரத்தில் அமைத்துக் கொள்ளலாம். படுக்கைகூட முதுகுத்தண்டின் நேரான அமைப்பிற்கு ஏற்றாற் போல் இருக்க வேண்டுமே அல்லாமல் 'ஸ்பிரிங்'குடன் வளைந்து கொடுக்கக் கூடியதாய் இருக்கக் கூடாது.

நேரான முதுகுத்தண்டு என்பது நம்மை நம் குரங்கின முன்னோர்களிடமிருந்து வேறுபடுத்த இறைவனே நமக்களித்தஓர் அங்க அமைப்பு. அதை எவ்வளவு தூரம் அதற்குரிய நேரான நிலையிலேயே வைத்திருக்க வேண்டுமோ அப்படி வைத்திருக்க வேண்டும். பல வலிகளிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றும் உபாயம். நிமிர்ந்த நன்னடை' என்பது மனநலத்தின் வெளிப்பாடு மட்டுமல்ல, உடல் நலத்தின் உறுதியான அடிப்படையும் கூட.

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி.'

பெண்களுக்கு யுனெஸ்கோவின் புத்தாண்டுப் பரிசு!

பெண்களின் சமத்துவத்தை மேலும் உறுதிப்படுத்தும் வகையில், ஐக்கிய நாடுகள் ஸ்தாபனமாகிய 'யுனெஸ்கோ' சமீபத்தில் ''பால் பேதமற்ற மொழி உபயோக முறைகள்'' என்னும் 20 பக்கக் குறிப்பை வெளியிட்டுள்ளது. ஆண்பாற் சொற்களை, பொதுவாக மனிதகுலத்தையே குறிப்பிடப் பயன்படுத்தும் முறை அநேகமாக எல்லா மொழிகளிலும் நடைமுறையில் உள்ளது. ஆங்கில மொழியில் இவ்வகைச் சொற்களைச் சரியான முறைப்படிப் பயன்படுத்துவதைப் பற்றிய சில உதாரணங்களை இவ் வெளியீடு குறிப்பிடுகின்றது. 'man's search for knowledge' என்பது 'search for knowledge' என்றும் 'brother hood of man' என்பது 'human fellowship' எனவும் வழங்குதலே முறையாகும் எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மேலும் 'விஞ்ஞானிகள் தங்கள் மனைவி — குழந்தைகளைச் சரிவர கவனிப்பதில்லை' என்னும் வாக்கியம் 'பெண் விஞ்ஞானிகளே' இல்லையோ என எண்ணும்படி அமைந்திருக்கின்றது. இதனையே 'விஞ்ஞானிகள் தங்கள் குடும்பங்களைச் சரிவர கவனிப்பதில்லை' எனக் கூறும் போது ஆண்/பெண் பால் பேதம் தவிர்க்கப்படுகின்றது.

மேற்கூறிய யுனெஸ்கோவின் இவ் வெளியீட்டைக் கொண்டுவரக் காரணமாயிருந்தவர் மிஸ் ஜேனட் க்ராஸ்பாட் என்னும் பெண்மணி ஆவார். மொழியின் திரிந்த நிலை உபயோகத்தின் மூலம் 'ஆணுக்குப் பெண் தாழ்ந்தவள்' எனக் காலம் காலமாக ஏற்பட்டுள்ள முறையை அவர் வன்மையாகச் சாடுகிறார்.



நன்றி: இந்து நாளிதழ்

— சி. எஸ். வெங்கடேஸ்வரன்.


TEJAS
சுத்திகரிக்கப்பட்ட
சூரிய காந்தி
சமையல் எண்ணெய்
சுவையும் குணமும்
நிறைந்தது.
எல்லோருக்கும்
உகந்தது.
TEJAS
DOUBLE REFINED
SUNFLOWER COOKING OIL
TEJAS
SUNFLOWER COOKING OIL
Marketed by :
TRIDENT TRADING PVT. LIMITED
145, Linghi Chetty Street
MADRAS-600 001
TRANSWORLD
GROUP

கஞ்சாராமமூர்த்தி

''நான் என்னத்தைக் கண்டேன்? ஏதோ புடைவைக்கு மேட்சா தோடு போட்டுக் கறனு நெனைச்சேன். மங்களா, வைத்யம் பாக்கறதுக்குப் பணம், கூடக் கேட்டா



"இந்தக் கிழிசலைக் கட்டிண்டா போகப் போறே.''

''அவசரப்படாதீங்களே. அம்மா வேற நல்ல புடைவை கட்டிண்டு கெளம்புவா. கவலையே படாதீங்க.'' வசந்தி ஒன்பது மாத வயிறு தெரியாதபடி புடைவையைத் தழைத்துக் கொண்டு சொன்னாள்.

''தேடிப் பிடிச்சு கட்டிண்டிருக்கேன். அப்பாவுக்கு இந்த டாக்டரைப் பத்தித் தெரியாது. அதான் அப்படிக் கேக்கறார்.'' மங்களம் கைப்பையை எடுத்துக் கொண்டாள்.

''அதுக்கில்லே மங்களா, கார்ல போய் எறங்கறதுக்கும், நீ கட்டிண்டு இருக்கற பழம் புடைவைக்கும் பாந்தமா இல்லையேன்னு கேட்டேன். இந்தா'' கார் சாவியை அவளிடம் நீட்டினார்.

''நடந்து போகப் போறேன். இங்கே நாலெட்டுல இருக்கற நர்சிங் ஹோமுக்கு எதுக்கு கார்?''

''ஏது ஏது. இன்னிக்குப் பேச்செல்லாம் ரொம்ப சிக்கன வாடை அடிக்கறது? வசந்தி! என்ன விஷயம்?''

''டாக்டர் பத்மஜா இருக்காளே. அவதான் எதிர் விட்டு மீனா பொண்ணுக்கு டெலிவரி பார்த்தா. மீனா கார்ல போய்ப் போய் வரவே, 'ஓகோ' பெரிய 'கை'ன்னு தீர்மானம் பண்ணிட்டா. டெலிவரி சார்ஜ் எக்கச்சக்கம் தீட்டிட்டாளாம். அதுவே முத்து மாமியோட பேத்தி நடந்துதான் செக்கப்புக்குப் போவா. அவளுக்கு சிசேரியன். ஆனாலும் பணம் ரொம்பக் கொறச்சலாத்தான் போட்டாளாம். நாமும் ஆளுக்குத் தக்கன வேஷம் போட வேண்டியது தான்'னு தீர்மானம் பண்ணிட்டேன். நேத்திக்கே வைரத் தோட்டைக் கழற்றி வெச்சுட்டேனே. நீங்க பார்க்கலையா?''

கொடுக்கத்தான் வேணும். இல்லேன்னா வேற டாக்டர் பார்க்க வேண்டியதுதானே."

''ஏதோ பக்கத்துல இருக்கு. டாக்டரும் நல்ல மாதிரின்னு எல்லாரும் ஒரு வாயாச் சொல்றா. அதுக்காக, ஆளாளுக்கு ஒரு ரேட்டுன்னு போடறது தப்புத்தானே.''

''அம்மா! பேசிண்டே இருந்தா எப்படி. மொதல்ல போய் டோக்கன் வாங்கினாத் தானே ஈஸியா இருக்கும். அப்பா, என்ன இருந்தாலும் அம்மா மொகத்துல இருக் கற ''பணக்காரத்தனம்'' டாக்டர்கிட்டே காட்டிக் கொடுக்கப் போறது!''

மங்களம் பெருமை வழிய வசந்தியுடன் படி இறங்கினாள். கிழிந்த பழம் புடைவை யுடன் அவள் வெளிக் கிளம்புபவளே அல்லள். தெரிந்த கண்களில் விழுவதற்கு முன்பு தெருவைக் கடக்கும் வேகம் அவள் நடையில் இருந்தது. நல்ல வேளை, யாரும் எதிர்ப்படவில்லை என்ற ஆறுதலுடன் நடந் தாள்.

''அம்மா, மெதுவாப் போம்மா. கால் வலிக்கிறது.'' வசந்தி முனகலாகச் சொன் னவுடன்தான் அவளுடைய வேகம் தணிந் தது. இதை யோசிக்காமல் சுயசிந்தனை யுடனே நடந்ததில் வெட்கம் பிடுங்கியது.

''பத்மஜா நர்சிங்ஹோம்'' அழகான பசிய மரங்களுக்கிடையில் இரண்டடுக்கு மாளிகையாய்த் தூய்மையாக நின்றிருந்தது.



தெருவில் வரிசையாகக் கார்களும் ஸ்கூட்டர்களும் காத்துக் கிடந்தன.

நான்கு மணிச் சூரியன் மங்களத்தின் நெற்றியிலும் கழுத்திலும் வியர்வை முத்துக்களை அள்ளித் தெளித்தான். சற்றே வெளிறிய முகத்துடன் வசந்தி சாய்ந்து நடந்து, காலியாகக் கிடந்த இருக்கையில் அமர்ந்தாள்.

வண்ண வண்ணமான பிளாஸ்டிக் இருக்கைகள் ஒன்றுடன் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டு வரிசையாய் இருக்க, அவைகளில் பட்டும் நைலானும், கிழிந்த நூலாடையும் என்று பல ரகங்கள் அமர்ந்திருந்தன. காத்திருப்போர் காத்திருத்தலை உணராதபடி மூலையில் வண்ண டீ.வி. நின்றிருந்தது. நர்ஸுகள் தூய உடுப்பில் அங்கும் இங்கும் அவசர நடை பயில, அவர்களை நிறுத்தி விசாரிக்கும் இரண்டு டிப்—டாப் மெடிகல் ரெப்.கள்.

"டாக்டருக்கு ஆனாலும் இவ்வளவு ஆசை இருக்கக் கூடாது. கார்ல வரவா ஒக்கார வேண்டிய சேர்ல, பாரேன் இவ்வளவு பிசுக்கு நாத்தமா ஒருத்தி என்ன துணிச்சலா ஒக்காந்துண்டு இருக்கா" மங்களம் முகம் சுளித்துப் பக்கத்தில் இருந்த வசந்தியிடம் முணுமுணுத்தாள்.

கையில் பாண்டேஜும் அழுக்குச் சட்டையும் மூக்கு ஒழுகலுமாக உட்கார்ந்திருந்த பெண்ணும் அவளுடைய இளம் தாயும் மங்களத்தைப் பரிதாபமாகப் பார்த்தனர்.

"பேசாமல் இரேன் அம்மா. இதுவாவது எடம் கெடச்சதேனு ஒக்கார வேண்டியது தான்."

"அதுக்கில்ல வசந்தி. சோத்துக்கு வக்கில்லாத இவ இந்த டாக்டருக்கு என்னத்தை பீஸ் கொடுப்பான்னுதான் யோசனை."

பத்மஜாவின் பேராசையைப் பற்றி மங்களம் நினைத்தாள். ஈவு இரக்கம்னு பாராமல் சகட்டு மேனிக்கு பீஸ் வாங்கல்லேன்னா பெசண்ட் நகர்ல பங்களாவும் அண்ணா நகர்ல சொந்தமா இரண்டரை கிரவுண்டுல வீடும் வாங்க முடியுமா? டாக்டர் படிப்புன்னா இப்ப கறவை மாடுன்னா. மளமளன்னு பிராக்டீஸ் ஆகி, வாசல்ல நாலு காரும் வண்டியும் நின்னாலே, நான் நீன்னு அவ்வளவு பேரும் தேடி வர்றா. டாக்டர்கிட்டே வந்து இவ்வளவு தரமாட்டேன்னு பேரம் பேசவா முடியும். பார்ப்போம். என்னோட ஏழை வேஷத்துக்கு ஏத்த பலன் கெடைக்கறதான்னுதான் பார்ப்போம்.

"அம்மா அடுத்தது நாம்தான் போகணும்" — வசந்தி எழுந்து நின்று தோளைத் தொட்டதும் மங்களம் எழுந்தாள். பர்ஸைத் திறந்து பணம் இருக்கிறதா என்று சரி பார்த்தாள்.

நாற்காலிகளைக் கடந்து வராந்தாவில் ஏறி நர்ஸிங்ஹோமின் உட்புறம் சென்றார்கள். வெளி வியூகம் தாண்டி உள் வியூகமாக டாக்டர் அறை முன்பு சில நாற்காலிகள். ஒரே ஒரு நாற்காலி காலியாகக் கிடந்தது. வசந்தியை உட்காரச் சொன்னாள்.

"எத்தனை மாசம்?" அருகிலிருந்து அறுபதின் அக்கறையான விசாரிப்பு மங்களத்தை நோக்கி வந்தது.

"ஒன்பது ஆச்சு." குரல் கவலையை ஏற்றிக் கொண்டு வந்தது.

"வயிறு நன்றாகவே எறங்கியாச்சு. டாக்டர் என்ன சொல்றா? எல்லாம் நார்மலா இருக்காமா?"

"இன்னிக்குத்தான் மொதல்ல இங்கே வர்றோம். இவ புகுந்த வீடு மதுரை. இதுவரைக்கும் அங்கே டாக்டரிடம் காட்டினாள். எல்லாம் நார்மலாத்தான் இருக்கு. அப்புறம் கடவுள் விட்ட வழி." மங்களத்துக்கு முதன் முறையாக வசந்தியின் தலைப் பிரசவம் பற்றிய கவலையுடன் பயமும் தொற்றியது.

பக்கத்து மூதாட்டி முன்புறம் குனிந்தாள். மெல்லிய குரலில் "எந்த டாக்டர் ஒம் பொண்ணுக்கு சிசேரியன்தான்'னு முன் கூட்டியே சொல்றா? நார்மல் நார்மல்னு சொல்லி லேபர் ரூமுக்குப் போனதும், கையெழுத்து கேக்கறா. இதப் பாருங்கோ. எம் பொண் ரெண்டாவது பிரசவம் மூணு மாசம் முன்னாலே இதே நர்ஸிங் ஹோம்ல தான் ஆச்சு. நார்மல்'னு சொன்னா ரேட் கம்மி; வலி வர்ற வரைக்கும் வெய்ட் பண்ணணும். இந்த கம்ப்யூட்டர் யுகத்துல அதுக்கு எங்கே பொறுமை இருக்கு?"

"சிசேரியன்தானா?"

"கேப்பானேன். அதேதான். வயத்தைக் கீறி, புண் ஆறாம, அவஸ்தைப்பட்டா."

வசந்திக்கு நெஞ்சில் திகில்; முகம் இருளடித்துப் போயிற்று. வயதானவர்களுக்கு இங்கிதம், சமய சந்தர்ப்பம் தெரிய வேண்டாம்? இருக்கும் கொஞ்ச நஞ்ச தைரியமும் உலர்ந்து போகச் செய்யும் அநாகரீகம்.

"மருந்து, அப்பப்ப ஸ்கேன் பண்றேன் பேர்வழின்னு அதுக்கு நூறு இருநூறு — பெத்துப் பொழைக்கறது பெரிசா நாம பணம் கொட்டியழறது பெரிசான்னு ஆயிடறது. அம்மாடி, ஒம்பேரு என்னம்மா?"

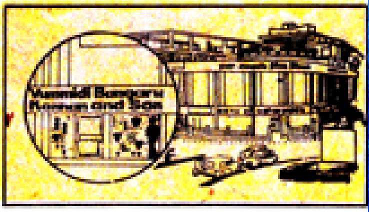
வசந்திக்குத் தன் பெயரைச் சொல்வதற்குக் கூட விருப்பமில்லை. மங்களம் தான்

ருசியாக இருக்க...

ஜவ்வரி வடாம் போடும் போது சீரகம் அல்லது ஓமம் சேர்த்தால் தனிவடகம் போன்று ருசியாக இருக்கும். விருப்பம் உள்ளவர்கள், தக்காளி சாறு, எள்ளு கூட சேர்க்கலாம். புதிய சுவைகளுக்கு முயற்சித்துப் பாருங்களேன்.

— கௌரி.





சொன்னாள்.

''வசந்தி. சொல்றேனேன்னு தப்பா நெனைக்காதே. ஒரு கொழந்தை. ஆணோ, பெண்ணோ, போதும்னு நிறுத்திக்க.''

வசந்தி டாக்டர் அறையில் எட்டிப் பார்ப்பது போல பாவனை செய்து முதிய வள் பேச்சை நாசூக்காகத் தவிர்த்தாள்.

''பொண் ரொம்ப அமெரிக்கையா இருக் காளே. எம் பொண்ணானா இதுக்குள்ள பொரிஞ்சு தள்ளிடுவா.''

இது புகழ்ச்சியா இல்லை கேலியா என்று வசந்தியால் அனுமானிக்க முடிய வில்லை.

டாக்டரின் அறைக் கதவு திறக்க வசந்தியை உள்ளே வருமாறு நர்ஸ் அழைக்க, மங்களமும் உடன் விரைந்தாள். புடைவையின் கிழிசல் தெரியும்படியாகப் பார்த்துக் கொண்டாள். டாக்டரின் கேள்வி களுக்கு மனசுக்குள் பதில்களை ஒத்திகை பார்த்தாள்.

டாக்டர் பத்மஜா முப்பத்தைந்துக்குள், இருபத்தைந்தின் இளமை காட்டினாள். வெள்ளைக் கோட்டுக்குள் மஞ்சள் பட்டுப் புடைவையில் மின்னினாள். பட்டுப் பூச்சி யின் உயிரோடு, எத்தனை பேரின் வியர்வையும் இந்த பட்டில் கலந்திருக் கிறதோ யார் கண்டது?

பெயர், விபரம் எல்லாம் கேட்டதும், கட்டிலில் படுக்கச் சொன்னாள்.

கதவு திறந்து, நர்ஸ் எட்டிப் பார்த்தாள்.

''ராஜாத்தியை டிஸ்சார்ஜ் பண்ணியாச்சு. ஒங்களைப் பார்த்துட்டுப் போகணும்னு சொல்றா....''

''வரச் சொல்'' என்று சொல்லி விட்டு டாக்டர் போனுக்குக் காது கொடுத்தாள்.

மங்களம் வயிறு நடுவில் உப்பலாகத் தெரிய பயந்தபடி படுத்திருக்கும் மகளைப் பார்த்தாள். அறையைச் சுற்றி கண்கள் இயல்பாய் அலைந்தன. 'உஷ்' என்று விரலை இதழ்களில் வைத்து அழகாக விழிக் கும் குழந்தைப் படம். அருகிலிருந்த காலண் டரில் 'கொழுக் மொழுக்'கென்ற சிவப்புக் குழந்தை பொக்கை வாய் காட்டியது.

கதவு திறந்து, சற்று மெலிந்த தோற்ற முள்ள நடு வயதுப் பெண்மணியும், வெற் றிலை குதப்பிய கிழவியுமாக உள்ளே வந் தார்கள். கூடவே ஒரு நாற்றம். குளிக்காத வியர்வை, புகையிலை, அழுக்கின் நெடி. ஓரடி மங்களத்தின் கால்கள் பின்சென்றன. மூக்கு விடைத்தது. டாக்டருக்குப் பழக்கம் போலும். துளி அருவெறுப்புக் காட்டாமல் நின்றாள்.

''வா ராஜாத்தி. எப்பிடி இருக்கு ஒடம்பு. நடக்க முடியுதா?''

''முடியுதுங்க. இனிமே.. இனிமே.. நான் வேலைக்குப் போக முடியாதுங்களா?'' — ராஜாத்தியின் முகம் அழுகையில் நசுங்கி யது.

''அட தே! இன்னாத்துக்கோசரம் அளுவுறே. ரெண்டு மாசம் 'ரெஷ்டு' இருந்தா அப்பால, வேலைக்குப் போக லாம்'னு சொன்னாங்களே. அப்பால இன்னா.''

''ராஜாத்தி, ரெண்டு மாசம் ரொம்ப கஷ்டமான வேலை செய்யாம, குனிஞ்சு நிமிராம இருந்தா நல்லாவே புண் ஆறிடும். சீக்கிரம் நீ வேலைக்கும் போகலாம். இத பார். மறக்காம, கீரை, காய், பால் சாப் பிடணும். முட்டை கூட சாப்பிடலாம். புண்ணாகாம ஜாக்கிரதையா பார்க்கணும். வீட்ல ஒனக்கு சௌகர்யம் இல்லேன்னா, இங்கே வா. மெதுவா நடந்தே வா. நர்ஸ் யாராவது இருப்பாங்க. ஒடம்பு தொடச்சு, மருந்து போடுவாங்க. என்ன? சரி சரின்னுட்டு, வராம இருக்கக் கூடாது.''

மங்களம் வியப்பு அடங்காமல் டாக் டரையே பார்த்துக் கொண்டு நின்றாள். நிஜமாவே இவங்கதானா? டாக்டரோட நிஜ வடிவம் இதுவா?

படுத்துக் கிடந்த வசந்தி டாக்டரைப் பார்க்க, எழுந்து உட்கார்ந்து விட்டாள்.

''புருஷன்காரன் சரியில்லே. மூணு புள் ளைங்க. பத்தாதுக்கு இந்த ஆத்தாக்காரி வேற இவளுக்கு சொமையா இருக்கேன். சித்தாள் வேலைக்கும் போக முடியாம, மருந்து டானிக்கு, சாப்பாடுனு...'' கிழவி இயலாமையோடு இல்லாமையைக் கை விரித்துக் காட்டினாள்.

மேஜை இழுப்பறையை டாக்டர் இழுத்து, ஒரு கையில் கற்றையாக ரூபாய் களை எடுத்தாள். மற்றொன்றில் மாத்திரை கள். ''ராஜாத்தி இந்தா. நீ சாப்பிட வேண் டிய மாத்திரைகள். செவப்பா இருக்கே. இதை காலைல ஒண்ணு, ராத்திரி படுக்கப் போறப்ப ஒண்ணுன்னு சாப்பிடு. வெள்ளை மாத்திரை மூணு வேளையும். மாத்திரை ஆகிப் போனா, உடனே சீட்டைக் கொண்டு வந்து வாங்கிட்டுப் போகணும் தெரியுதா. மூணு பசங்க இருக்கு. ஒன் ஒடம்பைப் பாத்துக்கணும். ஒரு மாசம் புருஷனைப் பக்கத்துல வர விடாதே.''

ராஜாத்தி வெட்கம் தாளாமல் தலை கவிழ்ந்தாள்.

''இந்தா. நல்ல ஆகாரமா சாப்பிடு.

கமலா ஆரஞ்சுப் பழத்தின் தோலுடன் தக்காளி, வறுத்த உளுத்தம்பருப்பு, உப்பு, மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயம் சேர்த்து மிக்ஸியில் ஒரு நிமிடம் ஓட விட்டு, பின் வாணலியில் கொஞ்சம் நல்லெண்ணையை ஊற்றிக் காயவிட்டு விழுதைப் போட்டு இரண்டு, மூன்று நிமிடங்கள் புரட்டி எடுக் கவும். ருசியான துவையல் நல்ல மணத் துடன், மோர் சாதத்திற்குத் தயார்.

— காந்தாமணி.

போ'' — என்று ரூபாய் நோட்டுக்களை ராஜாத்தியின் கையைப் பற்றி வைத்த போது.. பேச்செழாமல் ராஜாத்தி ரூபாயை யும் டாக்டரின் முகத்தையும் பார்த்து விழித்தாள்.

கிழவி, டாக்டரின் காலிலேயே விழுந்து பாதங்களைப் பற்றிக் கொள்ள, ''நீ பெரியவ, இதெல்லாம் செய்யக் கூடாது. எழுந்திரு. சரி சரி. ராஜாத்தியை மெதுவா கூட்டிட்டு போ. என்னம்மா எழுந்து ஒக்காந்துட்டே'' — என்று கேட்டபடி டாக்டர் வசந்தியிடம் சென்றாள்.

''என்ன வசந்தி ஏன் அழறே. பயமா?'' மென்மை கலந்த குரல் வசந்தியைத் தடவி விட்டது.

''இவ்வளவு நேரமா ஏதோ உறுத்திக் கொண்டிருந்தது. இப்பத்தான் வெளியே வந்தது.'' வசந்தி கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டு டாக்டரைப் பார்த்துச் சிரித்தாள்.

மங்களம் கண்களைக் கொட்டிப் பார்த் தாள். டாக்டருக்கு பதிலாக அங்கே ஒரு தெய்வமே இருப்பது போல ஒரு தோற்றம். மெய்சிலிர்ப்பில், ரோமக் கால்கள் விதிர்ந்து நின்றன. வைத்த கண் வாங்கவில்லை.

''நீங்க கொஞ்சம் வெளியில் போகிறீர் களா?''

மங்களம் வெளியில் சென்றாள். கிழவி இன்னமும் நின்றிருந்தாள். ரிக்ஷா கூட்டி வர பேரன் சென்றிருந்தான்.

''ஆபரேஷனா? என்ன ஒடம்பு?'' — மங்களம் ராஜாத்தியின் அருகில் அமர்ந்து கேட்டாள்.

''அந்த ஏன் கேக்கறே! ராசாத்தி சித் தாள் வேலை பாக்குது. ஒரு நா ஏணி ஏறி கல்லு தூக்கும் போது, மயக்கமா கீழே விழுந்திட்டது. அந்தப் பக்கமா, டாக்டரம்மா அப்பப் பார்த்து போனாங்க. தெய்வந்தான். வேற என்ன சொல்றது. கையெடுத்து டாக்டர் இருந்த திசையை பார்த்துக் கும் பிட்டாள். ''ரெத்த வெள்ளத்துல கெடக்கற இவளை கார்ல தூக்கிப் போட்டாங்க. மறு நாளே, கர்ப்பபை சரியில்லே அதை எடுக் கணும்'னு எடுத்துட்டாங்க. இதோ இப்ப, கைச் செலவுக்கு ஐநூறு ரூபா குடுத்த மகராசிக்கு. பீஸு'ன்னு நான் ஒரு பைசா குடுக்கல்லே. இத பாரு ராசாத்தி. சும்மாத் தானே வீட்ல விழுந்து கெடக்கறேன். நாளையிலேயிருந்து. இந்த ஆஸ்பத்திரி தோட்டத்தைப் பெருக்கப் போறேன். இது செய்ய முடியாதா? வேற என்னதான் என்னால செய்ய முடியும்.''

''ஆயா, ரிக்ஷா வந்திட்டது. ஜாக்கிர தையா போம்மா. ராசாத்தி'' என்று மங்களம் வழியனுப்பி வைத்தாள்.

''வரேம்மா. உள்ள படுத்துருக்கே, அது ஒன் மகளா? தலைப்பிரசவமா? கவலைப் படாதே. நல்லபடியாப் பொறக்கும். டாக்ட ரம்மா கெட்டிக்காரி; அது மட்டுமில்லை. நல்ல மனுஷி. பொண்ணோ, பிள்ளையோ, பொறக்கும். நான் இங்கே வந்து பெருக்க வருவேன், மிட்டாய் குடுக்க மறந்துடாதே'' கிழவி பேசிக் கொண்டே போனாள்.

மங்களத்துக்குப் பொங்கிப் பொங்கி வந்தது.

நல்ல வார்த்தையாக நாலு பேருக்குச் சொல்வதில் எவ்வளவு சந்தோஷம்! கிழவி ஏழை இல்லை; இல்லாதவள் இல்லை. மனசு இருக்கு. தனக்குச் செய்த செயலுக்கு நன்றியாக தோலைச் செருப்பாகத் தேய்க்க வேண்டுமென்ற தன்மை இருக்கு. தனக்கு தனக்கு?

கதவு திறந்தது. மங்களம் உள்ளே சென் றாள்.

''வாங்கோம்மா. நார்மலா இருக்கு. உப்பு கொஞ்சம் கொறவா சாப்பிடட்டும். இன்னும் பத்து நாள்ல டெலிவரி ஆயிடும். வசந்தி, பயப்படாம இரு. ராஜா மாதிரி பிள்ளை பொறப்பான்.'' காலிங்பெல்லை அழுத்தி நர்ஸை வரச் செய்தாள்.

''பீஸ் வாங்கிக்க'' என்றாள்.

அம்பது என்ன-நூறே தரலாமோ என்று மங்களத்துக்குத் தோன்றியது. ரூபாயைத் தந்து விட்டு வெளியே வரும் போது, புடைவைக் கிழிசல் அவளைப் பார்த்துக் கேட்டது ''வெளிவேஷம் போடுவது யார்?'' என்று. அழுக்கு எண்ணங்களைப் போர்த்துக் கொண்ட இதயம், போர்வை நீங்கி நிர்மலமாக இருக்க, இருவரும் மௌனமாக சிந்தனைகளை உள்வாங்கி மெல்ல நடந்தார்கள்.

இப்பொழுது மார்க்கெட்டில் இடியாப் பத் தட்டுக்கள் வலம் வந்து கொண்டிருக் கிற வேளையில், நிமிடத்தில் தரமான, சுவையான இடியாப்பத்தைத் தயாரிக்க இதோ சில 'டிப்ஸ்.'கள்.

வாயகன்ற எவர்சில்வர் பேசினில் ஒரு கப் சலித்த அரிசி மாவைப் போட்டு, இரண்டு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெயை விடுங் கள். ஒன்றரை கப் கொதித்த நீரை இதில் விட்டு, கரண்டியால் கிளறி, மூடி, ஆற விடுங்கள். கட்டி, தொட்டியின்றிப் பக்குவ மாக மாவு தயாராகி இருக்கும். பின் இடி யாப்பத் தட்டுக்களில் சிறிய ஓமப்பொடி அச்சில் பிழிந்து விடுங்கள். மறக்காமல் தேவையான உப்பையும் மாவில் போட மறக்காதீர்கள். பிரிபிரியான இடியாப்பம் அல்வாவாகச் சுவைக்குமே!

— காந்தாமணி.





கண்ணழகு காட்டிடும்
காவியச் சோலை
பெண்ணழகைக் கூட்டிடும்
சரிதா சேலை
SARITA
FABRICS
BOMBAY-1
SAREES, DRESS MATERIALS, PUNJABI SUITS,
100% POLYESTER DHOTIS.
எல்லா முன்னணிக் கடைகளிலும் கிடைக்கிறது
ISKRA/SF/C14



மார்பகப் பிரச்னைகள்

பெண்கள் படிக்க வேண்டிய நூல்.

விலை ரூ. 10.00

முக அழகைப் பாதுகாப்பது எப்படி?

மேக்-அப் செய்து கொள்வது, பல், தாடை, கண்கள் பற்றிக் கூறுகிறது இந் நூல்.

விலை ரூ. 6.00



கம்பெனிகளுக்கான சட்டம்

வர்த்தக நிறுவனங்களில் உள்ளவர்கள் படித்துத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய நூல்.

விலை ரூ. 19.00

கோவா மாநிலம்

இந்திய மாநில நூல் வரிசையில் கோவாவைப் பற்றி விளக்குகிறார்கள்.

விலை ரூ. 9.00

(நான்கும் தொகுப்பு — மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு, பதிப்பு, மணிமேகலைப் பிரசுரம், 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

திருமுருக நாமாமுதம்

முருக பக்தர்களுக்கு வேண்டிய அனைத்துப் பாடல்களையும் தொகுத்துள்ளவர்



நா. கோபாலகிருஷ்ணன்.

விலை ரூ. 20.00

(ஸ்ரீ விஜயகணபதி மண்டலி, 49, கிருஷ்ணா நகர், உள்ளகரம், சென்னை — 600 091).

நவபாரத சிற்பி நேரு

நேருவின் வாழ்வில் முக்கிய நிகழ்ச்சிகளைத் தொகுத்தவர் ஆர். சீனிவாசமூர்த்தி.

விலை ரூ. 7.50

பாரதி கண்ட பாரதம்

பாரதியாரின் வாழ்க்கை நிகழ்ச்சிகளையும், அவருடைய கனவுகளையும் விவரித்திருப்பவர் லலிதா பாரதி.

விலை ரூ. 7.00

(இரண்டும், ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட் வெளியீடு, 145, லிங்கிச் செட்டித் தெரு, சென்னை — 600 001.)

பதினோராம் நாள் மனிதன்

பல்வேறு இதழ்களில் வெளியான சுபஸ்ரீ

யின் சிறுகதைத் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 25.00

(காவ்யா, 16, 17 வது கிராஸ், இந்திரா நகர், 2 வது ஸ்டேஜ், பெங்களூர் — 38.)

சித்தர்களின் ஆரோக்கியம் தரும் பழ வகைகள்

சித்த மருத்துவத்தில் ஆர்வமுள்ளவர்கள் படிக்கலாம். தொகுப்பு: அசோக் குமார்.

விலை ரூ. 9.00

ஆயுள் ஆரோக்கியம் அளிக்கும் அற்புத யோகாசனங்கள்

விளக்கப்படங்களுடன் கூறுபவர் அபயானந்தஜிதாஸ்.

விலை ரூ. 26.00

பொது அறிவு

வினா — விடைகள் வடிவில் தொகுப்பு— அசோக்குமார்.

விலை ரூ. 11.00

(மூன்றும் இலக்குமி நிலையம், 10, காசிம் சாகிப் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

அறிஞர் அண்ணாதுரை

பேரறிஞர் அண்ணாவின் வாழ்க்கை வரலாற்றை எழுதியிருப்பவர் நாகஷண்முகம்.

விலை ரூ. 5.00

ஆரோக்கிய வழி

உடல் உறுப்புக்களைப் பற்றி விளக்கி அவற்றை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளும்முறையையும் சொல்பவர் எஸ்.எல்.எஸ்.

விலை ரூ. 8.00

(இரண்டும் — வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, சென்னை — 17.)

அறிஞர்களின் வாழ்வில் நடந்த அதிசயங்கள்

சர்ச்சில், ஹிட்லர், காந்திஜி போன்ற ஏராளமானவர்களைப் பற்றிக் கூறுபவர் மெர்வின்.

விலை ரூ. 20.00

(குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

நம் விடுதலை வீரர்களின் வரலாறுகள்

சிறுவர்களுக்காகத் தொகுத்திருப்பவர் ர. சண்முகம்.

விலை ரூ. 15.00

பறக்கும் தட்டுக்கள்

உலகில் பல்வேறு இடங்களில் வந்த விண்வெளி ஓடங்களைப் பற்றித் தொகுத்திருப்பவர் வி. ரவிச்சந்திரன்.

விலை ரூ. 11.50

(இரண்டும் — மாருதி பதிப்பகம், 173, பீட்டர்ஸ் சாலை, சென்னை — 14.)

நல்ல நாள் பார்ப்பது எப்படி?

ஆசிரியர் ஏ. எம். பிள்ளை.

விலை ரூ. 8.00

ஜோதிடம் மூலம் ஆயுள் பலம் அறிவது எப்படி?

ஆசிரியர் ஏ. எம். பிள்ளை.

விலை ரூ. 8.00

(அருணோதயம், 3, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

வளரும் குழந்தையைப் பாதுகாப்பது எப்படி?

பெற்றோர்களுக்காகச் சுவையாகத் தொகுத்திருப்பவர் மலேஷியா வைத்திய நாதன்.

விலை ரூ. 25.00

குழந்தைகளே! காதுகளைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது எப்படி?

ஆசிரியர் ஆழி. வே. ராமசாமி.

விலை ரூ. 4.00

யோகாசனம் மூலம் எளிதாக அழகும் ஆரோக்கியமும் பெறுவது எப்படி?

ஆசிரியர் எஸ். லட்சுமி சுப்பிரமணியம்.

விலை ரூ. 9.00

கோலபுர ஆதிபராசக்தி அன்னை ஸ்ரீமூகாம்பிகை வரலாறு

ஆசிரியர் தோ. ந. வீரராகவன்.

விலை ரூ. 3.00

(நான்கும் — இமயப் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் — 611 001.)



நோய் நாடி, நோய் முதல் நாடும் அக்குபங்சர்

தலைவலியால் 38 வருடங்களாகக் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்த நபர் ஒருவர் அவருடைய நோய் சம்பந்தப்பட்ட ஃபைல்களுடன் கவலையுடன் வந்து அமர்ந்தார். முதலில் அவருடைய நோய்க் குறிப்புக்கள் அடங்கிய ஃபைல்களைப் பார்க்கச் சொன்னார். தலைமுதல் கால் வரை, நுனிமுடி முதல் நுனி நகம் வரை என்னென்ன டெஸ்டுகள் செய்ய முடியுமோ அவையனைத்தும் அதில் அடங்கியிருந்தன. முக்கியமாகத் தலை, மூளை சம்பந்தப்பட்ட நூற்றுக்கும் அதிகமான டெஸ்ட்டுகள் காணப்பட்டன. அவை அனைத்திலும் குறை ஏதும் இல்லை. ரிப்போர்ட்: நார்மல் என்று மட்டுமே காணப் பட்டன. பார்த்து முடித்ததும் நோயாளி கூறினார்: ''டாக்டர், 38 வருடங்களுக்கு முன்பு ஆரம்பமான தலைவலி நாளுக்கு நாள் அதிகமாகி இப்போதிருக்கும் நிலையை அடைந்துள்ளது. இப்போது ஒரு நாளில் 24 மணி நேரமும் தலைவலி இருக்கிறது. நான் நிம்மதியாகத் தூங்கிப் பல வருடங்களாகி விட்டன. என்னுடைய தலைவலி எப்போதும் ஒரே மாதிரியாக இருப்பதில்லை. அதிகாலையில் தலைவலி பிடரியில் இருக்கும். சூரியன் உதயமாகி ஏற ஏற, தலைவலி

டாக்டர் சித்திக் ஜமால்

டாக்டர் பஸ்லூர் ரஹ்மான்

யும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பரவி நண்பகலில், பிடரியிலிருந்து உச்சந்தலை வரையில் வலிக்கும். சாயங்காலத்திற்குள் நெற்றி, கண் புருவம், விழிக் கோளங்களின் உட்புறம் வரை பரவிவிடும். வலியின் கடுமை அதிகமாகி, என்ன செய்வதென்றே தோன்றாமல் பல சமயங்களில் சுவரில் இடித்துக் கொள்வதுமுண்டு.

மழைக்காலத்தில் சிறுநீர் அதிகமாகப் பிரியும் போது தலைவலியின் வேகம் சற்றுத் தணியும். இதை டாக்டரிடம் கூறியதும், கிட்னி சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து டெஸ்ட்டுகளும் எடுத்தார்கள். அதிலும் காரணம் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. எனினும் கோடைக்காலங்களில் தலைவலி அதிகமாக இருக்கும் போது, சிறுநீரைப் பிரிக்கும் 'லேசிக்ஸ்' போன்ற மாத்திரைகளை நானே போட்டுக் கொள்வேன். தலைவலியும் சற்று தணியும். இதன் காரணமாக நாளடைவில் மிகவும் சோர்வடைந்து விட்டேன். டாக்டர்கள் அனைவரும் 'உங்கள் உடம்பில் எந்தக் கோளாறும் இல்லை. எல்லாவற்றுக்கும் காரணம் உங்கள் மனம்தான் என்று கூறி அவர்களுடைய முயற்சிக்கு முற்றுப் புள்ளி வைத்து விட்டனர். கடைசியாக உங்களிடம் வந்திருக்கிறேன்...'' என்றார்.

நாடிப் பரிசோதனையில் முக்கியமான இரண்டு உறுப்புக்களில் சக்தி ஓட்டம் சீராக இல்லாமல் ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்டுக் காணப்பட்டது. இதன் காரணமாக ஏற்பட்ட தடையினால் இவ்விரண்டு உறுப்புக்களின் சக்தி நிலையில் ஏற்றத்தாழ்வு ஏற்பட்டது. பாதிப்புக்குள்ளான உறுப்புக்கள் சிறுநீரகமும், இருதயமும் ஆகும்.

இந்நிலையில், அவருடைய நோயைக் குணப்படுத்த, இதயம், சிறுநீரகம் இவற்றின் சக்தி ஓட்டத்தில் ஏற்பட்டுள்ள தடையை நீக்கிச் சீராக்கிவிட வேண்டியது ஒன்று தான்.

இதை ஒழுங்குபடுத்தக் கூடிய பாய்ண்டுகளாவன: (கிட்னி .4; ஹார்ட் .3, ஹார்ட் .5) எனும் இந்த மூன்று பாய்ண்ட்டுகள்தாம்.

இந்த மூன்று பாய்ண்ட்டுகளும்தாம் 38 வருடங்களாகத்தாங்கமுடியாத கஷ்டத்தைக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்த நோயிலிருந்து வைத்தியம் மேற்கொண்ட முதல் நாளிலிருந்தே நிவாரணத்தைக் கொடுத்தது. மார்புப் படபடப்பு குறைந்து, வியர்வையும், உடல் சூடும் சாதாரண நிலையை அடைந்தன. வைத்தியம் மேற்கொண்ட முதல் நாளிலிருந்தே அவர் சிறுநீரகம், இதயம் சம்பந்தப்பட்ட மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவதை அடியோடு நிறுத்திவிட்டார்.



இத்தனை வருடங்களாக நோய்க்குக் காரணமான இருதயமும், சிறுநீரகமும், சரிவர கவனிக்கப்படாததாலும், மேலும் மாத்திரை மருந்துகளின் வீரியத்தின் காரணமாகவும், இந்த இரண்டு உறுப்புக்களை வலுப்படுத்தக் கூடிய, காது மடலில் உள்ள ஹார்ட் அண்ட் கிட்னி பாய்ண்ட்டுகள் தூண்டப்பட்டன. இதனை (இயர் அக்குபங்சர்) என்று கூறுகிறோம். காதில் அக்குபங்சர் செய்யும் முறை படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

இப்போதைய சாதாரண வைத்திய முறையின் அணுகுமுறையில் பரிசோதனைகள்

பாகற்காய் கசக்காது?

பாகற்காய் வாங்கி வைத்து உடனே செய்ய முடியவில்லையென்றால் சில காய்கள் பழுத்துப் போய்விடும். அப்படிப் பழுத்துப் போனவைகளை வில்லைகளாக நறுக்கி விதைகளை எடுத்துவிட்டு வெயிலில் காய வைத்துக் கொண்டு வற்றல் குழம்பு செய்யும் போது எண்ணெயில் பொரியுடன் வறுத்துப் போட்டால் கசப்பில்லாமல் நன்றாக இருக்கும்.

— அலமேலு.

முதலிடம் வகிக்கின்றன. இப்பரிசோதனைகள் அனைத்தும்நோயின் ஆரம்ப நிலையைக் கண்டறிய உதவக் கூடியவைகளாகக் கருதப்பட்டு வருகின்றது. ஆனால் உண்மை நிலை அதுவல்ல...

ஒரு நோய் என்று எடுத்துக் கொண்டால் வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்து மாத்திரைகளை உட்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. நாளுக்கு நாள் மாத்திரைகளின் அளவையும் வீரியத்தையும் அதிகப்படுத்த வேண்டியிருக்கிறது.

உதாரணமாக: மூட்டுக்கள் வலி (ஆர்தரைடிஸ்): ஆரம்பத்தில் எக்ஸ்ரேயில் ஒன்றும் தெரிவதில்லை. மாத்திரை மருந்துகளுக்குக் கட்டுப்படுகிறது. நாளாக ஆக வலி கூடிக் கொண்டே போகிறது. மருந்து மாத்திரைகளின் அளவும் அதிகரிக்கிறது. நோய் ஓரளவுக்கு முற்றியதும், பரிசோதனைகளில் மூட்டு தேய்ந்து விட்டது என்று எக்ஸ்ரே உணர்த்துகிறது. ஏதாவது செய்தே ஆக வேண்டும் என்ற நிலையில் தற்காலிகமாக வலியை நீக்குவதற்கு மூட்டுக்குள் கார்டிஸோன் ஊசி போடப்படுகிறது. நாளடைவில் மூட்டு — மாற்று அறுவை சிகிச்சையில் கொண்டு போய் விட்டுவிடுகிறது.

பெப்டிக் அல்சரை எடுத்துக் கொள்வோம். ஆரம்பத்தில் வெகு சாதாரணமான அஜீரணக் கோளாறில்தான் ஆரம்பமாகிறது. பிறகு வயிற்றுப் பொருமல், எரிச்சல், வலி, வாந்தி, பசியின்மை, உடல் சோர்வு, வயிற்றில் புண் போன்றவை படிப் படியாகத் தோன்ற ஆரம்பிக்கிறது. வயிற்றில் புண் ஏற்படும் போதுதான் இந்த நோய்க்கு பெப்டிக் அல்சர் (வயிற்றுப் புண்) என்ற பெயர் கொடுக்கப்படுகிறது. வளர்ந்துவிட்ட நோயின் இந்த நிலையையே ஆரம்பமாகவும் கருதி இந்த 'நிலை'யை (வயிற்றுப் புண் நிலை) சொஸ்தப்படுத்துவதிலேயே கவனம் செலுத்துகின்றனர். இயற்கையாகவே அதில் தோல்வி மேல் தோல்வி ஏற்படுகிறது. கடைசியாக இந்த நிலை வயிற்றில் 'கான்சர்' ஆக மாறுகிறது. வயிற்றை வெட்டி எடுத்து விடுவதே ஒரே வழியாகி விடுகிறது.

கேன்சர் (புற்றுநோய்): நவீனக் கருவிகளைக் கொண்டு கான்சர் ஆரம்பமாகும் முதல் செல்லை அல்லது அணுவைப் பார்க்க முடிகிறது. இந்த நிலைக்குக் காரணமான மாறுபட்ட சக்தி நிலையின் (நோய்) தன்மையை அறியக் கூடிய சக்தி இந்த நவீனக் கருவிகளுக்கும் கிடையாது. இதன் காரணமாகவே இதுதான் கான்சர் உருவாகியுள்ள முதல் செல் என்பதை அறிந்த பிறகும் கூட அதைக் குணப்படுத்த முடிவதில்லை. இத்தனை வருடங்கள் வாழலாம் என்ற கெடு வைக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது. நோயிலிருந்து நிவாரணம் பெற்றுச் சாதாரணமாக வாழ்வார் என்று உறுதி கூற முடிவதில்லை.

ருமேட்டிக் ஃபீவரும் இருதய நோயும்

சாதாரணமாக ஐந்து வயதுச் சிறுவனுக்கு மூட்டுக்கால் வலியுடன் ஜுரம் ஏற்பட்டால், ருமேட்டிக் ஃபீவர் என்று கண்டிப்பாகக் கூறுவார்கள். இது மூட்டுக்கு மூட்டு மாறி, மாறி வலியை ஏற்படுத்தி, நாளடைவில் இருதயத்தின் வால்வுகளைப் பாதிக்கும் என்பதும் தெரியும். இவ்வாறு ஏற்படும் இருதய நோயைத் தவிர்ப்பதற்காக 15 முதல் 20 வருடங்கள் வரை தொடர்ந்து ஊசி போடுவார்கள். அதற்குப் பின்பும் தொடரலாம். இவ்வளவுக்குப் பிறகும் இருதயப் பாதிப்பின் பிடியிலிருந்து காப்பாற்றப்பட்டு விட்டோம் என்று சொல்வதற்கில்லை. நோய் உருவானதின் பின்னர் அதனைக் குணப்படுத்துவதைக் காட்டிலும், அதனைத் தவிர்ப்பது மிகமிக எளிதான காரியம் என்பது அனைவருக்கும் தெரிந்த உண்மை.

நோயின் அடிப்படையைத் தெளிவாக அறிந்திருப்பது ஒன்றே அதனைத் தவிர்ப்பதற்குரிய ஒரே வழியாகும். அக்குபங்சர் வைத்திய முறையில் மூட்டு வலியுடன் ஜுரம் ஏற்பட்ட முதல் முறையிலேயே, ஓரிரண்டு நாட்களில் ருமேட்டிசிஸம் என்ற நோயின் அடிச்சுவடே இல்லாமல் குணப்படுத்தி விடலாம். இதன் பின்னர் இருதயப் பாதிப்பு என்ற பேச்சிற்கே இடமில்லாமல் போகிறது. 20 — 30 வருடங்களுக்கு ஊசி போட வேண்டிய சூழ்நிலையிலிருந்து முழுவதுமாக விடுபட்டு விடலாம்.

டாக்டர் சங்கரன், டாக்டர் சாலமன் விக்டர் ஒரு கேள்விக்குப் பதிலளிக்கையில், ''கம்ப்யூட்டர் கருவிகளின் உதவியைக் கொண்டும், இதயத்தின் நிலையை அறிந்து ஒரு நபருக்கு மாரடைப்பு நோய் வருமா, என்பதைக் கூற முடியாது'' என்று கூறுகிறார்கள். டாக்டர் சாலமன் விக்டர் அகில இந்திய அளவில் இருதய அறுவை சிகிச்சையில் புகழ்பெற்றவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இத்துடன் சென்ற பதினொரு இதழ்களில் இடம் பெற்று வந்த அக்குபங்சரைப் பற்றிய பொதுவான விளக்கங்கள் கொண்ட கட்டுரைத் தொடரின் முதல் பாகம் முடிவு பெறுகிறது.

சமையலறை வேலை நேரத்தை மின் பொருட்களின் ஆதிக்கம் கணிசமாகக் குறைத்துவிட, ஓய்வு நேரத்தில் பாட்டு கிளாஸ், பஜன் வகுப்பு, சமூக சேவை, குக்கரி டெமான்ஸ்ட்ரேஷன் என்று சென்று கொண்டிருந்த இல்லத் தலைவிகளின் கவனத்தைத் தெருவுக்குத் தெரு முளைத்திருக்கும் 'கம்ப்யூட்டர்' பயிற்சி வகுப்புகள் ஈர்த்திருக்கின்றன. இவை எல்லாம் வெறும் 'எங்காத்துக்காரரும் கச்சேரிக்குப் போகிறார்' கேஸ்தானா என்ற கேள்வியைப் பலமாக எதிர்க்கிறார் ஐந்து கம்ப்யூட்டர்களுடன் 'மெகாமாடிக்ஸ்' என்ற பெயரில் இல்லத் தலைவிகள், மாணவ மாணவியர்கள், ஆடிட்டர்கள் என்று பலதரப்பட்டவர்களுக்கும் பயிற்சி வகுப்புக்கள் நடத்தி வரும் திருமதி ருக்மணி ஸ்ரீநிவாசன்.

''கம்ப்யூட்டர், கம்ப்யூட்டர் என்று வீடெங்கும் பெயர் அடிபட, அப்படி என்னதான் இருக்கிறது அந்த விந்தை மெஷினில் என்று பார்க்க வந்தவருக்

பால் கணக்கு எழுத கம்ப்யூட்டரா?



திடீர் டிபன்

ரவை வடை: நன்கு புளித்த தயிரில் ரவையை ஊற வைக்க வேண்டும். அதில் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்து மல்லி இவைகளைச் சேர்த்துத் தட்டி வடைகளாக எண்ணெயில் போட்டு எடுங்கள். சூடாகச் சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும். திடீரென்று செய்வதற்கு எளிதான டிபன்.

— இந்திரா கோபாலன்.

கும், அநேகம் பள்ளிகளில் கம்ப்யூட்டரைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளும் குழந்தைகளுக்கெதிரே தாமும் அதைப் பற்றிக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தில் வந்தவருக்கும் இப்போதுதான் அதன் சாத்தியக் கூறுகள் புலப்பட ஆரம்பித்திருக்கின்றன. பால் கணக்கு எழுதி வைத்துக் கொள்வதற்குப் பதினையாயிரத்தில் ஒரு மெஷினா என்று கேலி பேசாதீர்கள். மாதச் செலவினங்களைக் கணக்காகக் குறித்து வைத்துக் கொண்டு மாதக் கடைசியில் பட்டனைத் தட்டினால் நம்மை அறியாமலேயே செய்த சில அநாவசியச் செலவுகள் தெரிய வரும். அடுத்த மாத பட்ஜெட் போடவும் உதவும். சரி, இது மிகவும் அற்பமாகத்தோன்றினால்விட்டுவிடுங்கள்.

பல்வேறு சிறு வேலைகள் செய்து சம்பாதிக்கவும் வழிகள் உண்டு. ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டிருக்கும் மாணவ, மாணவியர் அதை முடித்து ப்ராஜக்ட் ரிப்போர்ட் கொடுக்கும் போது, அந்த 150, 200 பக்கங்களை 'வோர்ட் ப்ராஸஸிங்' முறையில் அழகாக பிரிண்ட் செய்து கொடுக்கலாம். இரத்தப் பரிசோதனை நிலையங்கள் போன்ற மருத்துவ நிலையங்களுக்கு அப்ளிகேஷன் ஃபாரம் பிரிண்ட் செய்யலாம். பெரிய கடைகளில் வாடிக்கையாளர்களிடம் பட்டியல் தயார் செய்து வைத்துக்கொண்டு, அவர்கள் பிறந்த நாள், திருமண நாள் போன்ற வைபவங்களுக்கு வாழ்த்து அனுப்புவது இப்போது வழக்கமாகி விட்டது. இந்தப் பட்டியல் விவரங்களை அவர்களுக்கு எளிதாக ஃப்ளாப்பி டிஸ்க்கில் பதிவு செய்து தரலாம். தங்கள் தயாரிப்புக்களை மக்கள் எப்படி விரும்புகிறார்கள், எப்படித் தரத்தை அபிவிருத்தி செய்தால் விற்பனை அதிகரிக்கும் என்று அறிந்து கொள்ள மார்க்கெட்டிங் சர்வே நடத்துவதும் இன்றைய வழக்கம். இதற்காகப் பல்வேறு துறையைச் சேர்ந்தவர்களிடமும் கேள்விகளைக் கேட்டுப் பெறும் கூடை பதில்களையும் சரியாக 'டேபுலேட்' செய்வதற்கும் 'கம்ப்யூட்டர்' பெரிதும் உதவுகிறது. இதே ரீதியில் மனத்தைச் செலுத்தினால் கம்ப்யூட்டரின் இன்னும் பல பரிமாணங்களும் நமக்குத் தெரிய வரும்.

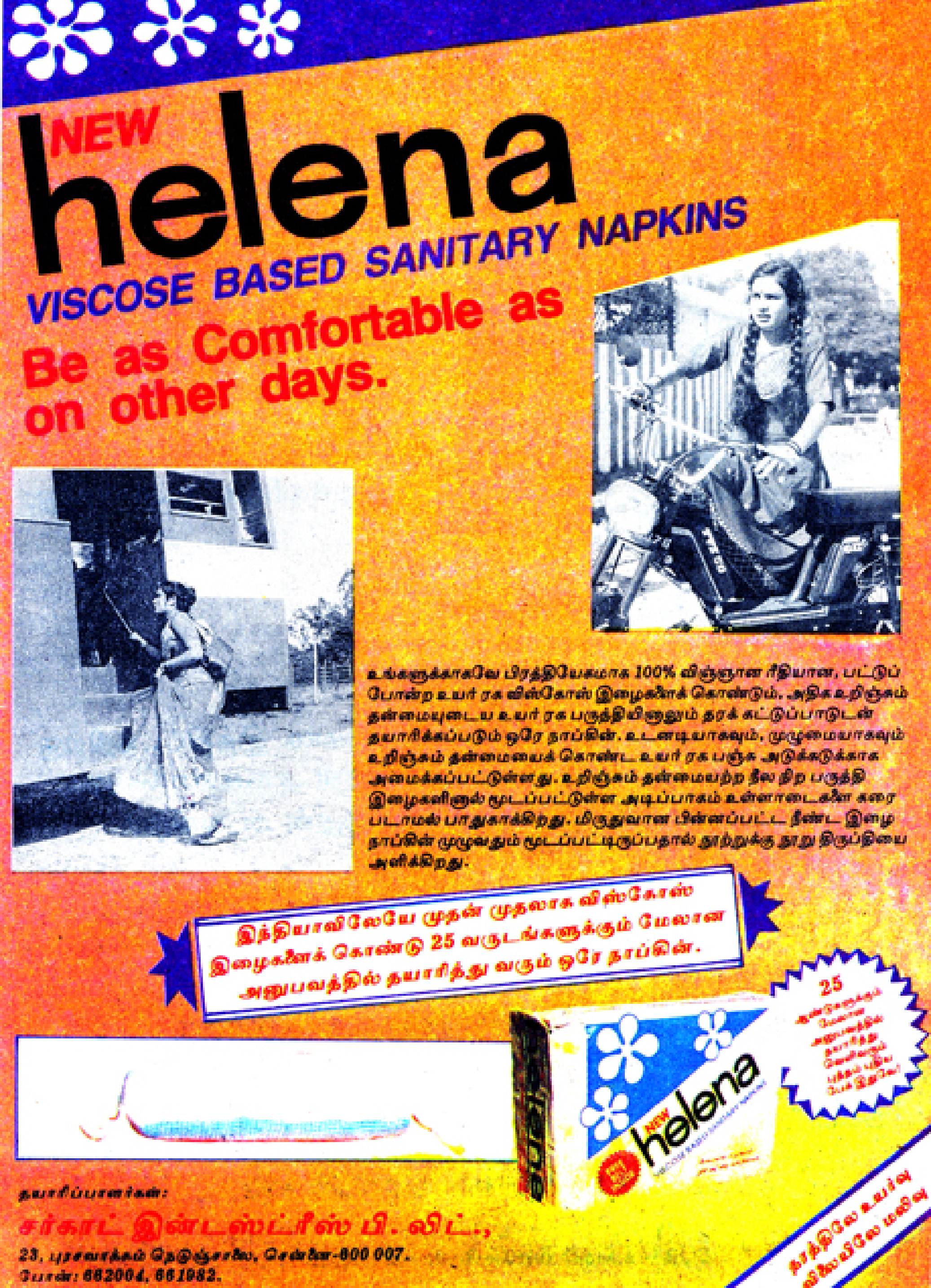
"மனத்தில் நினைப்பதைச் செயலில் கொண்டு வரப் பயிற்சி வேண்டாமா?" பொது அறிவும், ஆர்வமும் இருந்தால், கம்ப்யூட்டரைக் கையாளும் திறன் தானே வந்துவிடும்" என்கிறார் ருக்மிணி. ஐந்து வயதுக் குழந்தை கூட அழகாக 'ஆபரேட்' செய்ய முடியுமாம்.

"ஆ, இன்னுமொரு விஷயம். வி.சி. ஆரை வாங்கி கண்ட கேஸட்டையும் போட்டுக் குழந்தைகளைப் பார்க்க விடுவதைவிட ஒரு கம்ப்யூட்டரில் விளையாட அவர்களைப் பழக்குவது — அவர்கள் அறிவையும் கூர்மைப்படுத்தும், **'ability to respond'** என்கிறோமே, அந்த 'டக், டக்' கென்று புரிந்து கொண்டு பதிலளிக்கும் சக்தியையும் செம்மைப்படுத்தும்."

சரி, பாதுகாக்கும் முறைகள்? 'வெயில் நேராகப் படாத இடத்தில் வைத்துத் தூசி சேராமல் 'கவர்' பண்ணி வைத்தாலே போதும். 'டிஸ்க்'கை ஓரங்களில் மட்டுமே கையாளுவது போன்ற சில விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துவதும் தேவை."

ஆக, ஏற்கெனவே வேலையில்லாத் திண்டாட்டம் தலைவிரித்தாடிக் கொண்டிருக்கும் போது, இது எதற்கு இன்னுமோர் இடைஞ்சல் என்று எதிர்மறையாகச் சிந்திக்காமல், இந்த விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்பையும் எப்படி நம் முன்னேற்றத்துக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்று அலசிப் பார்ப்பதே புத்திசாலித்தனம்.

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி


NEW helena
VISCOSE BASED SANITARY NAPKINS
Be as Comfortable as on other days.
உங்களுக்காகவே பிரத்தியேகமாக 100% விஞ்ஞான ரீதியான, பட்டுப் போன்ற உயர் ரக விஸ்கோஸ் இழைகளைக் கொண்டும், அதிக உறிஞ்சும் தன்மையுடைய உயர் ரக பருத்தியினாலும் தரக் கட்டுப்பாட்டுடன் தயாரிக்கப்படும் ஒரே நாப்கின். உடனடியாகவும், முழுமையாகவும் உறிஞ்சும் தன்மையைக் கொண்ட உயர் ரக பஞ்சு அடுக்கடுக்காக அமைக்கப்பட்டுள்ளது. உறிஞ்சும் தன்மையற்ற நீல நிற பருத்தி இழைகளினால் மூடப்பட்டுள்ள அடிப்பாகம் உள்ளாடைகளை கறை படாமல் பாதுகாக்கிறது. மிருதுவான பின்னப்பட்ட நீண்ட இழை நாப்கின் முழுவதும் மூடப்பட்டிருப்பதால் நூற்றுக்கு நூறு திருப்தியை அளிக்கிறது.
இந்தியாவிலேயே முதன் முதலாக விஸ்கோஸ் இழைகளைக் கொண்டு 25 வருடங்களுக்கும் மேலான அனுபவத்தில் தயாரித்து வரும் ஒரே நாப்கின்.
25
NEW helena
தரத்திலே உயர்வு
விலையிலே மலிவு
தயாரிப்பாளர்கள்:
சர்காட் இண்டஸ்ட்ரீஸ் பி. லிட்.,
23, புரசவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை-600 007.
போன்: 662004, 661982.



'நாத்தனார்' என்ற வார்த்தை எப்படி வந்திருக்கும் என ஒரு வாசகர் ஆராய்ந்து இருக்கிறார். இங்கே சில சுவாரஸ்யமான பெயர் ஆராய்ச்சி செய்யலாமா? ....

நாத்தனார் என்னும் வார்த்தை ரிக்வேத காலத்திலிருந்து சம்ஸ்க்ருத மொழியில் உள்ளது. ஒருவன் மனைவியை வீட்டுக்கு அழைத்து வந்து சொல்லும் மந்திரத்தில் (ரிக் வேதம் 10:85:46).

நநாந்த்ருர் ஸம்ராக்ஞீ பவ
ஸம்ராக்ஞீ பவ தேவ்ருஷு!
(உன்) நாத்தனார்களுக்கு ராணியாக இரு.
(என்) தம்பியரிடமும் ராணியாக இரு: என்கிறான்.

கணவனின் சகோதரிகள் 'நநாந்த்ரு' அல்லது நாநந்த்ரி என்றழைக்கப்பட்டனர். இது காலக்கிரமத்தில் நான்ரு என்று மாறி நாத்தனார் எனத் திரிந்தது.

இதேபோல் பல வார்த்தைகள் உருத் தெரியாமல் குலைந்து அர்த்தம் புரியாமல் இருக்கின்றன. மதனி அல்லது மன்னி — அண்ணன் மனைவி.

அடங்காப்பிடாரி அர்த்தம் சரியா?

பாரசீக பாஷை, புஷ்டு, உருது, ஹிந்தி முதலிய பாஷைகளில் மரத் அல்லது மர்த என்றால் மனிதன். மர்த்னீ — ஸ்த்ரீ. அண்ணனின் ஸ்த்ரீ — மர்த்னீ. அது மதனி, மன்னி என்றாயிற்று.



அம்மாஞ்சி என்ற பதம் ஐம்பது வருடங்களுக்குமுன் சர்வ சாதாரணமாகப் பழக்கத்தில் இருந்தது. இப்பொழுது உபயோகத்தில் இல்லை.

தாயின் சகோதரன் — மாமன், அம்மான். அம்மானுடைய சேய் (குழந்தை) அம்மான் சேய் அம்மாஞ்சியாயிற்று.

கிருஷ்ணர் அர்ஜுனனுக்கு அம்மாஞ்சி. குந்தி வசுதேவருடைய தங்கை. பெயர் ப்ருதா — குந்திபோஜன் தத்து எடுத்துக் கொண்டதால் குந்தி என்று அழைக்கப்பட்டாள்.

பேரன் — பேத்தி. ஒருவருக்கு ஒரே ஒரு பேரனோ ஒரே ஒரு பேத்தியோதான் இருக்க முடியும். என் பெயரை உடையவன் என் பெயரன் — பேரன். பெயரை உடையவள் பெயர்த்தி — பேத்தி. அதனால் ஒரு தாத்தாவின் பெயர் பிள்ளையின் பிள்ளைக்கோ, பெண்ணின் பிள்ளைக்கோ வைக்கப்பட

லாம். தாத்தாவின் பெயரை ஏதாவது ஒரு பௌத்ரனுக்கோ, தௌஹித்ரனுக்கோ தான் வைப்பர். அதனால் ஒரு தாத்தாவுக்கு ஒரே ஒரு பேரன்தான் இருக்க முடியும். அப்படித் தாத்தாவின் பெயர் யாருக்கும் வைக்கவில்லையானால் அவருக்குப் பல பௌத்ரர்கள் இருப்பினும் பேரன் கிடையாது. பாட்டிக்கும் அவ்வாறே, "உங்களுக்கு எத்தனை பேரன், பேத்தி என்று கேட்பது சரியில்லை. தாத்தாவுக்குப் பேத்தி கிடையாது: பாட்டிக்குப் பேரன் கிடையாது.

மாமனார் — தமிழ்நாட்டில் அம்மானின் மகளை மணப்பர் — அதனால் மனைவியின் தந்தை மாமன் அல்லது மாமனார். பெண் அத்தை மகனை மணப்பாள். அதனால் பெண்ணின் கணவன் தந்தை மாமனார் அல்ல. ஆணுக்கு மட்டும் மாமனார். பெண் அத்தை மகனை மணப்பாள். அதனால் பெண்ணின் கணவன் தந்தை மாமனார் அல்ல. ஆணுக்கு மட்டும் மாமனார். காக்காய் பிடித்தல் — ஒருவரிடம் சென்று கால் கை பிடித்து கெஞ்சிக் கூத்தாடிக் காரியத்தை முடித்துக் கொள்ளுதல் — காக்கை பிடித்தல் — அது காக்கையாகி, ஆங்கிலத்தில் 'க்ரோ கேட்சிங்' என்றாயிற்று!

ஹாமில்டன் ப்ரிட்ஜ், அம்பட்டன் ப்ரிட்ஜ் அம்பட்டன் வாராவதியாகி, 'பார்பர்ஸ் ப்ரிட்ஜ்' ஆனது வேடிக்கை.

பத்ர காளி: பத்ரகாளியாட்டமா வந்து நிக்கறா! ஏதோ பயங்கர தேவதையைக் குறிப்பதாய் இருக்கிறது. ஆனால் சம்ஸ்க்ருதத்தில் பத்ர என்றால் க்ஷேமம் — நன்மை. க்ஷேமத்தைச் செய்யும் காளி — பத்ரகாளி. ஆனால் பத்ர என்ற பதம் கடுமையாய்க் கரடுமுரடாய் த்வனிப்பதால் அர்த்தமும் பயங்கரமாயிற்று.

ப்ரமாதம் — ஏதோ ஸ்ரம சாத்தியமான சாதனையைக் குறிக்கிறது. கபில்தேவ் சிக்ஸர் அடித்தார் பாருங்கோ — பிரமாதம்! டைகர் வரதாச்சாரியார் சங்கராபரண ராகத்தைப் போட்டுப் பிழிஞ்சு எடுத்தார் பாருங்கோ, ப்ரமாதம்! என்கிறோம்.

ஆனால் ப்ரமாதம் என்றால் அஜாக்கிரதை என்று பொருள். 'கேர்லெஸ்னஸ்,'



'நெக்ளிஜென்ஸ்' எட்ஸட்ரா.

மாப்ரமதா: என்றால், எச்சரிக்கை. அஜாக்கிரதையாக இராதே: உஷாராக இரு என்று பொருள். பின் ஏன் இதன் அர்த்தம் நேர் விரோதமாக மாறிற்று? ஒருவனை, "இதைச் செய்வாயா?" என்றால், இது என்ன ப்ரமாதம்?' என்பான். அதாவது, இது என்ன பெரிய வேலை? அனாயாசமாய்ச் செய்து முடிப்பேன் என்பது.

ப்ரமாதம் என்ற வார்த்தையின் அர்த்தம் புரியாமல் இது என்ன? ப்ரமா(ஆ)தம் — என்று நீட்டிச் சொல்லும் போது இது ஏதோ பெரிய வீர தீரச் செயல் என்ற அர்த்தம் த்வனிக்கிறது. ஆஹா, ப்ரமாதம், ப்ரமாதம்! என்றால் பேஷ், பேஷ் என்று அர்த்தம்.

பத்ரகாளியும், ப்ரமாதமும் நேர் விரோதமான தாத்பர்யங்களைக் கொண்டன!

கடைசியாக — அடங்காப்பிடாரி: யாருக்கும் அடங்கியிராத பிடாரியார் (தேவி) குட்டி தேவதையில்லாமல் இவளே பெரிய தேவதை. ஆனால் அடங்காப்பிடாரி என்றால் ஒரு சண்டைக்காரிப் பொம்பளை என்றாயிற்று.

— என். மகாதேவன்

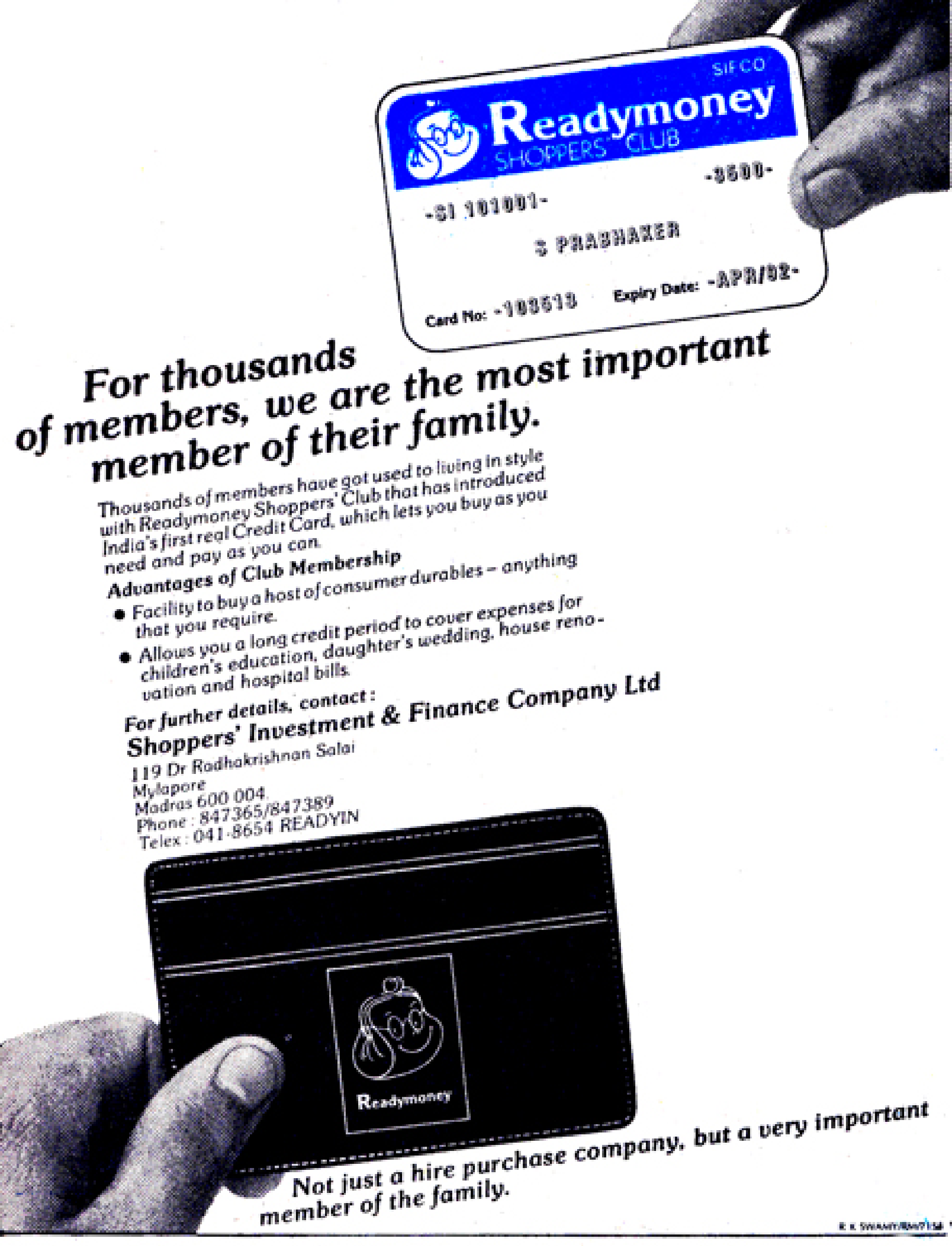
ஷாம்பூ போதும்

உயர்ந்த ரகத் துணிகளைத் துவைக்க
டிடர்ஜெண்ட் சோப்களை உபயோகப்
படுத்தாதீர்கள். அதைத் துவைப்பதற்
காக உயர்ந்த ரக சோப் வாங்க வேண்
டும் என்பதில்லை. கடையில் கிடைக்கும்
சிறிய பாக்கெட் ஷாம்பூவை வாங்கி
னால்போதும். ஒரு பாக்கெட்டில் குறைந்
தது நான்கு புடவைகளைத் துவைத்து
விடலாம். டிரை — வாஷ் செலவும்
மிச்சம்.

— கீதா.

மிருதுவாக இருக்க...




SIFCO
Readymoney
SHOPPERS' CLUB
S PRABHAKER
Card No:
Expiry Date: -APR/92-
For thousands of members, we are the most important member of their family.
Thousands of members have got used to living in style with Readymoney Shoppers' Club that has introduced India's first real Credit Card, which lets you buy as you need and pay as you can.
Advantages of Club Membership
• Facility to buy a host of consumer durables – anything that you require.
• Allows you a long credit period to cover expenses for children's education, daughter's wedding, house renovation and hospital bills.
For further details, contact :
Shoppers' Investment & Finance Company Ltd
119 Dr Radhakrishnan Salai
Mylapore
Madras 600 004.
Phone : 847365/847389
Telex : 041-8654 READYIN
Readymoney
Not just a hire purchase company, but a very important member of the family.

பட்டி மன்றமா? கேலி மன்றமா?



பட்டி மன்றங்களில் வரவர தனி நபர் தாக்குதல்களும், தரமிழந்த நகைச் சுவைகளும் அதிகமாகிக் கொண்டு வருகின்றன. இவை தவிர வேறு ஒரு போக்கும் கவலை தரத்தக்கதாக இருக்கிறது. பெரும்பாலான பட்டிமன் றங்களின் தலைப்புகள் 'கணவனா? மனைவியா?' 'மகனா? 'சகோ தரனா? சகோதரியா?' 'சட்டைப் பையா? பெட்டிச் சாவியா?' என்ற ரீதியில் அமைகின்றன. அதா வது ஆண், பெண் ஒற்றுமைக்கு வழிகோலாமல் அவர் களுக்கிடையே உள்ள வேறுபாடுகளை வளர்க்கின் றன.(ஏனென்றால் பல பேச்சாளர்கள் தங்கள் தரப்பை வலிமைப் படுத்து வதைவிட எதிர்த் தரப்பை மலினப் படுத்தி குறை களையே பெரிது படுத்துகின்றனர்) இது பற்றிய தங்கள் எண் ணங்களை பல பட்டிமன்றங் களில் நடுவராகப் பதவி யேற்கும், தமிழ் மேம்பாட்டுத் துறைத் தலைவர் திரு. ஒளவை நடராஜனும், சென்னை மருத்துவக் கல்லூரியில் உதவிப் பேராசிரியராகப் பணியாற்றும் பட்டிமன்றப் பேச்சாளர் செல்வி சுதா சேஷையனும் கூறுகின்றனர்.



திரு. ஒளவை நடராஜன்:

"புதிய கருத்துக்கள் உருவாவதற்குப் பட்டி மன்றமும் ஒரு காரணமென்பதை மறுக்க முடியாது. இலக்கியம், அரசியல், கலை போன்ற பல வட்டங்களுக்குப் பட்டி மன்றம் தன்னை விரிவு படுத்திக் கொண் டுள்ளது. பட்டிமன்றம் என்பது ஓர் இலக்கிய மகிழ்ச்சி; பேச்சாளர்களுக்கு அது ஒரு பயிற்சிக்களம். அதுவும் வளவள வென்று பேசிக் கொண்டிராமல் எட்டே மணித்துளிகளில் தன் பேச்சை நிறுத்திக் கொள்ள வைக்கும் 'சாதனை'யைப் பட்டி மன்றம் செய்கிறது. தமிழ் மொழியில்தான் பட்டி மன்றம் என்ற ஒன்று இருக்கிறது. மற்ற மொழிகளில் கவியரங்கம் உண்டே

தவிரப் பட்டி மன்றம் இடையாது. இத்தனை சிறப்புகள் கொண்ட பட்டி மன்றத்தை ஏதோ ஓரிரு குறைகளுக்காக அலட்சியப் படுத்திவிட முடியாது.

தனி நபர்களைச் செல்லமாகத் தாக்கு வதும், கிண்டல் செய்வதும் ஏனோ நம்மால் விடமுடியாத பழக்கங்களாகவே ஆகி விட்டன. ஒரு முறை பட்டி மன்றம் ஒன்றில் புறநானூறை ஆதரித்துப் பேசிக் கொண் டிருந்த என்னைப் 'புறம் பேசுபவர்' என்று சிலேடையாகக் குறிப்பிட்டார் நா. பார்த்த சாரதி. பதிலுக்கு நான் அகநானூறை ஆதரித்த நா. பா. கட்சினரை அவர்கள் அகம் பிடித்தவர்கள்' என்று சாடினேன். அதுவும் மகளிரை கேலி செய்தல் தொன்று தொட்டு வந்த வழக்கம். அதற்குப் பட்டி மன்றம் விதிவிலக்கல்ல.

தலைப்பை வைத்து விட்டுத்தான் நடு வராகப் பணிபுரிய என்னை அழைக் கிறார்கள். எனவே தலைப்பைத் தேர்ந் தெடுப்பதில் நடுவரின் பங்கு எதுவுமில்லை.

ஆணா? பெண்ணா? என்ற அடிப்படை யிலேயே பல பட்டி மன்றத் தலைப்புகள் அமைவதைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டுள்ளீர்கள். ஆண்களும், பெண்களும், சமமான உயர்வு கொண்டவர்கள்தான். பந்தயக் குதிரை களை ஆண், பெண் என இனம் பிரிப்பதே குற்றம் என்பார்கள்.

ஆனால் ஒன்று. ஆணா? பெண்ணா? என்ற அடிப்படையில் அமையும் பட்டி மன்றத் தலைப்புகள் அந்த இரு தரப்பின ரிடையும் வேறுபாட்டினை வளர்ப்பதாக நான் எண்ணவில்லை. இரண்டு பக்கங் களிலும் ஆண்களும், பெண்களும் கலந்தே பேசுகின்றனர். ஒரு பட்டி மன்றத்தில் ஆண் களை ஆதரிப்பவர்கள், வேறொரு பட்டி மன்றத்தில் பெண்களை ஆதரித்துப்பேசுவர். இதனால் அவர்கள் 'கட்சி மாறிவிட்டதாக' வெல்லாம் கமெண்ட் அடிப்பார்கள். கால் பந்து விளையாட்டில் 'ஃபார்வர்ட்' நிலை ஆட்டக்காரனாக இருப்பவன் சில பந்தயங் களில் 'கோல் கீப்பராகச்' செயல்பட்டால் அதைக் கட்சி மாற்றம் என்றா சொல் வீர்கள்? மேலும் பட்டி மன்றத்துப் பார் வையாளர்களுக்கு உற்சாகமாக, சுவையாகப் பொழுது போக வேண்டும். அதுதான் முக் கியம். எனவே அதுபோன்ற தலைப்புகள் யாரும் அவ்வளவு சீரியஸாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாமென்றே நான் நினைக் கிறேன்''

செல்வி சுதா சேஷையன்:

''இலக்கிய பூர்வமான, ஆன்மிக, பொரு ளாதாரம் தொடர்பான பட்டி மன்றங்கள் நடந்து கொண்டுதானிருக்கின்றன. ஆனால் 'ஆணா பெண்ணா' எனும் அடிப்படையில் அமையும் பட்டி மன்றத் தலைப்புகள் அதி கரித்துக் கொண்டுதான் வருகின்றன. அது போன்ற தலைப்புகள் வேறுபாடுகளை வளர்க்கின்றன என்பதைவிட நம் சிந்தனை அந்த நிலையைத் தாண்டவில்லை எனும் நிலையைத்தான் குறிக்கின்றது.

தனி நபர் குற்றச்சாட்டுகள் பட்டிமன்றத் தில் அதிகமாகவே இடம் பெறுகின்றன. 'வரதட்சிணை வேண்டாம் என்று பேசும் அவரே வரதட்சிணை வாங்கியவர்' 'இவர் ஓர் ஆசிரியர்; இவரே இப்படியென்றால், இவர் மாணவர்களை நினைக்கப் பாவமாக இருக்கிறது' 'அவர் மனைவி என்னிடம் நேற்றுக் கூறினார்...' என்றெல்லாம் பேசு கின்றனர். கருத்து மோதலை விட்டுவிட்டு உருவம், உடை ஆகியவையெல்லாம் விமர் சிக்கப்படுகின்றன. துணுக்கு மாலைகளாக வும், குழாயடிச் சண்டையாகவும் சிலரது வாதங்கள் அமைந்து விடுகின்றன என்பதை மறுப்பதற்கில்லை.

அதுவும் அந்த நேரக் கைதட்டலுக்காகப் பெண்களை இறக்குவது பட்டிமன்றங்களில் சகஜமாகி வருகிறது. வரதட்சிணைக்குக் காரணம் மருமகள் அல்லது மாமியார் என்ற வகையில் வாதிப்பார்கள். பாரதி யார், 'பெண்டாட்டி மேல் பூதம் வந்ததென் பான்' என்பதைக் குறிப்பிட்டு, 'பெண்டாட் டியே ஒரு பூதம்; அவள் மீது மற்றொரு பூதம் வருமா?' என்பார்கள். '''பேயைப் பார்த்திருக்கிறாயா?' என்று ஒருவனைக் கேட்டதற்கு, 'பார்ப்பதா? பத்து வருடங்க ளாக அதனுடன் வாழ்க்கை நடத்தி வருகி றேன்' என்றான்'' என்பார்கள். சாதாரண மாகவே இப்படிக் கிண்டல் செய்பவர்கள் 'ஆணா? பெண்ணா?' என்ற ரீதியில் தலைப்பு அமையும்போது, பெண்களைக் கேலி செய்வதை அதிகமாக்கிக் கொள் கின்றனர்.

1980 –லிருந்து கம்பனடிப்பொடி கணே சன், இஸ்மாயில் போன்ற அறிஞர்களின் முன்னிலையில் தரமான சிந்தனைதான் பேச் சுக்கு ஆதாரமாக அமைய வேண்டும் என்ற உறுதியுடன் பேசி வருபவர்களில் நானும் ஒருத்தி. சில குறிப்பிட்ட மேடைகளில் காலணி அணிந்து ஏறுவதே தவறு என்று மளவிற்கு பயபக்தியோடு அணுகுவேன். இப்போது சிலர் பேசுவதைக் கேட்டால் 'ஏன்தான் பட்டிமன்றப் பேச்சாளரா னோமோ?' என்ற வருத்தம் அவ்வப்போது தோன்றி மறைகிறது.

பார்வையாளர்கள் மகிழ்ச்சியடைய வேண்டும் என்பதை ஒப்புக் கொள்கிறேன். ஆனால் அதற்காக தரக்குறைவான வாதத்தை மக்களில் சிலர் ரசிக்கிறார்கள் என்பதற்காக, பேச்சாளரும் 'கீழே இறங்கு வது' எனக்கு உடன்பாடல்ல. பட்டிமன்றம் குறைந்த பட்சம் ஒரு தரமான, பயனுள்ள பொழுதுபோக்குச் சாதனமாக இருக்க வேண்டும்.

— ஜி. எஸ். எஸ்.

நகை சேமிப்புத் திட்டத்தில் சேருங்கள்

தங்க நகைகளை பரிசாகப் பெறுங்கள்!





- 200 ரூபாய் கொடுத்து 5500 ரூபாய் மதிப்புள்ள உயர்ந்த ரக 'காட்மியம் ஸால்டர்டு' நகைகள் வாங்குவது எப்படி?
- மேலும் 5000 ரூபாய் மதிப்புள்ள நகைகள் பரிசாகப் பெறுவது எப்படி?
- சேருங்கள் நகை சேமிப்புத் திட்டத்தில் ஒவ்வொரு மாதமும் 200 ரூபாய் கட்டி 25 மாதங்களுக்குப்பிறகு 5500ரூபாய்க்கு நகைகள் பெறுவீர்.
- சேரும் போது 200 ரூபாய் மதிப்புள்ள பரிசு பெறுவீர்!

போனஸ் நகை! 26-வது மாதம் 200 உறுப்பினர்களில் 85 பாக்கியசாலிகள் 'லக்கி டிப்' முறையில் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவீர்.

முதல் ஐந்து நபர்	–Rs. 5000 மதிப்புள்ள நகைகள் பெறுவீர்
இரண்டாம் பத்து நபர்	–Rs. 2500 மதிப்புள்ள நகைகள் பெறுவீர்
மூன்றாம் இருபது நபர்	–Rs1250 மதிப்புள்ள நகைகள் பெறுவீர்
நான்காம் ஐம்பது நபர்	–Rs. 500 மதிப்புள்ள நகைகள் பெறுவீர்

Jewellers by Choice for Choicest Jewellery

MSC
Estd. 1950

M. Sreenivasulu Chetty

JEWELLERS & DIAMOND MERCHANTS

AC-1, SHOP NO. 1, SECOND AVENUE, ANNA NAGAR, MADRAS-600 040.
Tuesday Holiday (Near Sri Iyyappan Temple) ☎ 6211781

ADSERVE



No.2

''மிக அதிகமாக விற்பனையாகும் தமிழ் நாளிதழ்களில் இரண்டாவது இடத்தைப் பிடித்து விட்டது தினமலர்'' என ஒட்டு மொத்த கணக்கீட்டுப்படி சான்றிதழ் அளித்துள்ளது ஏபிசி!

(முக்கியமான 9 மாவட்டங்களில் தினமலர் முதலிடமே வகிக்கிறது)

நாளுக்கு நாள் பெருகி வரும் வாசகர்களை தனக்கென உருவாக்கியுள்ளது தினமலர். இதற்கான சான்றிதழை வழங்கி உள்ளது 'ABC' என அழைக்கப்படும், பத்திரிகை விற்பனையை தணிக்கை செய்யும் பம்பாயில் உள்ள 'ஆடிட் பீரோ ஆப் சர்குலேஷன்ஸ்' என்ற அகில இந்திய அமைப்பு!

தினமலர் இதழின் இந்த வியத்தகு வளர்ச்சிக்கு பின்னணி:

* ஒப்பிட முடியாத செய்தித் தரம்
* உள்ளூர் செய்திகளுக்கு அளிக்கும் முக்கியத்துவம்
* அருமையான அரசியல் செய்திகள்
* பிரமிக்க வைக்கும் புகைப்படங்கள்

இவை அனைத்தும் தரமான வாசகர்களை பெற்றுத் தந்துள்ளது.

தினமலர்

சென்னை, ஈரோடு, திருச்சி, மதுரை, நெல்லை நகரங்களில் அச்சாகிறது

தினமலர்

அளவைக் காட்டிலும் தரமே முக்கியம் என்பதை அறிந்தவர்கள் அன்றாடம் படிக்கும் நாளிதழ்.

அடுத்த இலக்கை நோக்கி பாய்ந்து செல்லும் நாளிதழ்

மூக்கை நுழைக்கும் மூன்றாம் நபர்!

மங்கையர் மலரில் வெளியான நாத்தனாரே! ஓ! நாத்தனாரே! கட்டுரையில் சகோதரிகள், சகோதரனின் குடும்ப வாழ்வில் புயல் வீச காரணமாகிறார்கள் என்று கட்டுரை ஆசிரியர் எழுதியிருந்தார்.

குடும்பத்தில் சூறாவளி ஏற்பட நண்பர்கள் என்ற முறையில் சில மூன்றாம் மனிதர்களின் அளவுக்கு அதிகமான தலையீடு கூட காரணமாகிறது. இதோ சில உதாரணங்கள்.

புதிதாக திருமணமாகி வந்த சுமதியைப் பார்க்க வந்த பக்கத்து வீட்டு பார்வதி, மருமகள் குளிக்கச் சென்றிருக்கிறாள் என்று தெரிந்து கொண்டு, சுமதியின் மாமியாரிடம்,

"என்ன காமு சமையலை பூரணமாக அவளிடம் ஒப்படைத்து விடாதே. நீயே முடிந்த வரை செய். இல்லையெனில் நீ ஒரு மூலையில் பிச்சைக்காரியைப் போல் சாப்பாட்டிற்கு காத்திருக்க வேண்டும்" என்று ஓதி விட்டுச் செல்வார்.

இவர் புது மணப் பெண்ணைப் பார்க்க வந்தவரா அல்லது அக் குடும்பம் ஒற்றுமையாக இருந்து விடக் கூடாதே என்று கங்கணம் கட்டிக் கொண்டு வந்தவரா?

இன்னொரு உதாரணத்தையும் பாருங்கள். நாட்டுப் பெண் பிறந்த வீட்டிற்குச் சென்றிருப்பாள். வருவாள் ஒரு சாவித்திரி மாமி! "என்ன உன் நாட்டுப் பெண்ணிற்கு அடிக்கடி பிறந்தக சீராடல் வேண்டியிருக்கு? கல்யாணமாகி இரண்டு வருடம் ஆகிறது. நீ கொஞ்சம் இந்த விஷயத்தில் கண்டிப்பாக இரு" என்று இந்த மாமியாரின் நல்ல மனத்தைக் கலைத்து விட்டுச் சென்று விடுவாள். தன் வீட்டில் தன் நாட்டுப் பெண் தன்னை மதியாமல் பிறந்தகத்திற்கு அடிக்கடி சென்று விடுகிறாளே என்ற எரிச்சலை அடுத்த வீட்டிலும் காண்பித்து அவர்கள் குடும்பத்தையும் கலைக்க அவள் மனம் முற்படுகிறது. இங்கு நாட்டுப் பெண் திரும்பி வந்ததும் ஏற்படும் போராட்டங்களை நினைத்துப் பாருங்கள்.



இன்னும் ஒரு கூட்டம். "என்ன இது உன் மருமகள் சுவாதி நட்சத்திரம் என்று சொன்னாயே! சுவாதி நட்சத்திரத்திற்கு உரிய குணமே இல்லை. அவள் சித்திரை நட்சத்திரமாகத்தான் இருக்க வேண்டும். அப்படி இருந்தால், உன் பிள்ளையின் நட்சத்திரத்தோடு பொருந்தாதே" என்பார்.

நடந்து முடிந்து விட்ட கல்யாணத்தை இவர்கள் என்ன செய்யப் போகிறார்கள்? ஒருவேளை தங்கள் சொந்தத்தில் சொன்ன பெண்ணை இவர்கள் பையனுக்கு மணம் முடித்துக் கொள்ளவில்லை என்ற குறையோ?

இதைத் தவிர மருமகள் எங்கேயாவது வெளியில் சென்றிருக்கும் சமயம் பார்த்து நுழைந்து, அவ் வீட்டு மாமியாரிடம் வரதட்சணை, சீர் இவற்றைப் பற்றிப் பேசி, உன் மருமகளின் வீட்டாரிடம் தீபாவளிக்கு இதைக் கேள், பொங்கலுக்கு அதைச் செய்யச் சொல் என்று ஆலோசனை கூறுவார்.

''அடி மேல் அடி வைத்தால் அம்மியும் நகருமே'' இதுவரை, எதுவும் பெண் வீட்டாரிடம் கேட்காமல் இருந்தவர் மெது மெதுவாக எல்லாம் கேட்க ஆரம்பிப்பார்கள். பலன் குடும்பத்தில் ஒரு பூகம்பம் ஏற்படும்.

எனது தோழி வீட்டில் நடந்த சம்பவம் இப்போது நினைவுக்கு வருகிறது. எனது தோழிக்கு வேலைக்குப் போக விருப்பமில்லை. தோழியின் கணவரும் நல்ல உத்தியோகத்தில் இருந்து கைநிறைய சம்பாதிப்பவர். தோழியின் குடும்பத்தில் ஓரகத்திகள் அனைவரும் வேலைக்குச் செல்பவர்கள். திருமணமாகாத ஒரு நாத்தனாரும் வேலைக்குச் செல்பவளே.

தோழி தன் மாமியாருக்கு உதவியாக சமையல், மற்ற வெளி வேலைகளை கவனித்துக் கொள்வாள். ஓரகத்திகளின் குழந்தைகளையும் அவர்கள் திரும்பி வரும் வரை பார்த்துக் கொள்வாள். அனைவரும் மிக ஒற்றுமையாகவே இருந்தார்கள். இது அடுத்த வீட்டு கூனிக்குப் பொறுக்கவில்லை.

''என்ன ராஜம் உன் குடும்பத்தில் அத்தனை பேரும் வேலைக்குப் போகிறார்கள். ஏன் இவளை மட்டும் வேலைக்கு அனுப்பவில்லை. வீட்டில் உட்கார்ந்து, சோம்பேறியாக தூங்கித் தூங்கி உடல் பெருத்து விடப் போகிறாள். சின்ன வயசு தானே அப்ளிகேஷன் போடச் சொல்லு'' என்று அவள் மாமியாரிடம் பற்ற வைத்து விட்டுப் போனாள். மாமியாரும் என் தோழியை நச்சரிக்க, குடும்பத்தில் விரிசல் விழுந்து விட்டது. இன்று என் தோழி தனியே சென்று விட்டாள்.

இன்று மாமியாரைத் தூண்டுபவள், அவள் இவள் சொல்லை மதியா விட்டால் பருடகளைத் தூண்டுவாள். அவளும் இவளின் சொல்லுக்கு மதிப்புத் தராவிடில் குடும்பத்திற்கு நல்லது.

சகோதரிகளே! ஒன்று கூற விரும்புகிறேன். யாராவது, ''என்ன சாந்தா நேற்று உன் மாமியார் உன்னைப் பற்றி என்னிடம் என்ன சொன்னார் தெரியுமா'' என்று ஆரம்பிக்கும்போதே,

''தெரியும், நீங்கள் இருவரும் பேசிக் கொண்டதை என் மாமியார் அப்படியே என்னிடம் சொன்னார்'' என்று கூறி அந்தப் பேச்சைக் கத்தரித்து விடுங்கள். அதை விடுத்து, அப்படியா என்ற கேட்க ஆரம்பித்தோமானால் குடும்பம் என்னும் கண்ணாடி உடைந்து சுக்கல் சுக்கலாகி விடும்.

நம் வீட்டு சண்டையை அடுத்தவரிடம் கூறி ஆறுதல் தேடுவதை விட உங்கள் சகோதரி, சகோதரர் ஏன் உங்கள் கணவர் இவர்களிடம் கூறி மனத்தைத் தேற்றிக் கொள்ளுங்கள். அதைப் போலவே அடுத்தவர் சண்டையில் நீங்களும் நுழைய முற்படாதீர்கள்.

— விசாலாட்சி.



உணவுகள் பல வகை. அதில் சுவை கூட்டி சுகம் பெற ஒரே சுவை
நாபெட் இன்சுவை ரகங்கள்.
nafed
"சுவை மன்னர்கள்"
பரபரப்பூட்டும் இன்சுவை ரகங்கள்:
டொமேடோ கெச்சப், பைன் ஆப்பிள் ஜூஸ்
தக்காளி ஜூஸ், மாங்கோ பல்ப், ஆரஞ்சு ஜூஸ்
மிக்சட் ப்ரூட் ஜாம், மற்றும் பல விதங்கள்
APPLE JUICE
NAFED PROCESSED FOODS
"Cresent Court "2nd Floor, 963, Poonamallee High Road,
Madras-600 084. Phone: 665851. Telex: MS-7472.

முதல் பரிசு — பறக்கும் தட்டு

தேவையான பொருட்கள்:

பிஞ்சு கத்தரிக்காய் — ¼ கிலோ,
பெரிய வெங்காயம் — 4,
தேங்காய்த் துருவல் — 1 சிறிய மூடி,
பச்சை மிளகாய் — 10,
தக்காளி (பெரியது) — 5,
புளி, உப்பு — தேவையான அளவு,
உ. பருப்பு — 4 டீஸ்பூன்,
கடலைப் பருப்பு — 4 டீஸ்பூன்,
சோம்பு — 1 டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் — 200 கிராம்,
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி — 1 கொத்து.

செய்முறை:

முதலில் கத்தரிக்காய், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கவும். தக்காளியைத் துண்டுகளாக்கித் தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலியை ஏற்றிச் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்ததும் கத்தரிக்காயை நன்றாக வதக்கி எடுத்துக் கொண்டு, மறுபடியும் எண்ணெய் ஊற்றிப் பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றை வதக்கி எடுக்கவும்.



பிறகு வதக்கிய கத்திரிக்காய், வதக்கிய வெங்காயம், வதக்கிய பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றுடன் தக்காளி துண்டுகளை பச்சையாகவே இவற்றுடன் வைத்து மேற்கூறிய தேங்காய்த் துருவலையும், இஞ்சியையும், (உ. பருப்பு, க. பருப்பு வறுத்து சிவக்க வைத்து), எல்லாவற்றையும் சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும்.

இக்கலவையுடன் உப்பு, கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை, சோம்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு தண்ணீர் விடாமல் (தேவைக்கு சிறிது துளிகள் விடலாம்), விழுதுபோல் கெட்டியாக அரைக்கவும்.

அரைத்த விழுதை ஒரு கோப்பையில் அளந்து கொண்டு, ஒரு கோப்பை இருந்தால் அரை கப் அரிசி மாவு கலந்து உப்பு தேவையானால் சிறிது சேர்த்து எல்லாவற்றையும் கலந்து கொள்ளவும்.

பிறகு அடுப்பில் தோசைக் கல்லை ஏற்றி காய்ந்தவுடன் சிறிய வடைகளாக தட்டி நடுவில் துளை இட்டு தோசைக் கல்லில் போட்டு சிறிது எண்ணெ ஊற்றி, மூடி போட்டு மூடவும். 2 அல்லது 3 நிமிடங்கள் கழித்துத் திரும்பிப் போட்டு, எண்ணெ ஊற்றி மொரு மொருவென ஆனவுடன் எடுத்து வைக்கவும். இவ்வாறு எல்லா வடைகளையும் செய்யவும். இத்துடன் தேங்காய் கலவை சட்னி தொட்டு சாப்பிட மிக ருசியாக இருக்கும்.

பின் குறிப்பு:

பறக்கும் தட்டு என பெயரிட காரணம்: நான் ஒரு நாள் மாலை இதைச் செய்தவுடன் ஒன்று மீறாமல் பறந்து விட்டது. எல்லோரும் மிகவும் விரும்பி சாப்பிட்டார்கள்.

— ஜெ. சகுந்தலா, ராணிப்பேட்டை.

இரண்டாம் பரிசு — கோல்டன் கத்தரிக்காய்

தேவையான பொருட்கள்:

சிறிய பிஞ்சு கத்திரிக்காய் — ¼ கிலோ
கடலை மாவு — 100 கிராம்
அரிசி மாவு — 1 டேபிள் ஸ்பூன்

மஞ்சள் பொடி — ½ டீஸ்பூன்
பெருங்காயம் — சிறிதளவு
மிளகாய்த் தூள் — 2 டீஸ்பூன்
பச்சை மிளகாய் — 3 (அ) 4
இஞ்சி — சிறிய துண்டு
பிரெட் ஸ்லைஸ் — 5 (அ) 6
உப்பு — தேவையான அளவு
பொரித்தெடுப்பதற்கு எண்ணெ — ½ கிலோ

செய்முறை:

கத்திரிக்காய்களை நன்றாக அலம்பிக் கொண்டு சிறிது மஞ்சள் பொடியும் கால் டீஸ்பூன் உப்பும் சேர்த்து அரைப் பதத்தில் முழு முழு காயாக வேக வைத்துத் தனியாக எடுத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் கடலை மாவு, அரிசி மாவு, பிரெட் ஸ்லைஸ் தூள், மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயம், பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி இவற்றுடன் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்துக் கெட்டியாக மாவு பதத்தில் பிசையவும்.

வேக வைத்த கத்தரிக்காய்களைத் தயார் செய்து வைத்துள்ள மாவில் ஒவ்வொன்றாக முக்கி எண்ணெயில் பொரித்து எடுக்கவும். (போண்டா பொரித்தெடுப்பது போல்)

தக்காளி சாஸ், சட்னி வகைகள் இதனுடன் பரிமாற ஏற்றது.

— இராஜலட்சுமி சுந்தரம், சென்னை — 40.

மூன்றாம் பரிசு — கத்தரி மசாலா வட்டம் (டு இன் ஒன்)

தேவையான பொருட்கள்:

கத்தரிக்காய் — ½ கிலோ,
தக்காளி — ¼ கிலோ,
மிளகாய்ப் பொடி — 4 ஸ்பூன்,
உப்பு — தேவையானது,
மஞ்சள் பொடி — 1 ஸ்பூன்,
கரம் மசாலா பொடி — 2 ஸ்பூன்,
பெருங்காயத் தூள் — 1 ஸ்பூன்,
எண்ணெய் பொரிக்கத் தேவையானது.

செய்முறை:

கத்தரிக்காய்களை வில்லைகளாக வெட்டவும். தோல் சீவி விட்டும் வில்லை போடலாம். வாணலியில் எண்ணெய் சூடு செய்து வில்லைகளை (எண்ணெய் தாராளமாக வைத்து) பொரித்து எடுத்து ஆற வைக்கவும். பிறகு உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, கரம் மசாலாப் பொடி, பெருங்காயத்தூள் இவைகளைக் கலந்து கத்தரி வில்லைகளில் பிசிறி ஊற விடவும்.

தக்காளியைக் கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டுச் சிறிது நேரம் சென்று தோலை உரித்து எடுக்கவும். சிறிது ஆறவிட்டு மிக்ஸியில் அரைக்கவும். அரைத்த விழுதை எண்ணெய், சிறிது உப்பு சேர்த்து வாணலியில் வதக்கவும். பின் கத்தரி மசாலாவையும் கொட்டிக் கிளறி இறக்கவும். வில்லைகளை (முழுதாக இருக்கும்படி கலந்து) ஆறவிட்டு எடுத்து வைக்கவும்.

இது ஊறுகாய் போல, ரொட்டி, சாம்பார் சாதத்துக்குக் கறி போல உபயோகிக்கலாம்.

திடீர் விருந்துக்கு வில்லைகளைப் போட்டு பஜ்ஜி செய்யலாம். நீர் இல்லாது பொரித்து விடுவதால் அதிக நாட்கள் கெடாது. கருக விடாமல் பொன் நிறமாகப் பொரிப்பது நல்லது. பிரியப்பட்டவர்கள் இரு மடங்கு செய்து கொள்ளலாம்.

— பி. பிரபா, புதுதில்லி — 3.


இராஜலட்சுமி

ஆறுதல் பரிசு — கத்தரிக்காய் காரக்கறி

தேவையான பொருட்கள்:

கத்தரிக்காய் — 1 கிலோ,
கொத்துமல்லித் தழை — 250 கிராம்,
தேங்காய் — 1 மூடி,
பெருங்காயம் — 2 சாம்பார் கரண்டி,
உப்பு — தேவையான அளவு,
பச்சை மிளகாய் — 8 அல்லது 10,
மஞ்சள் பொடி — அரை ஸ்பூன்,

செய்முறை:

பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லித் தழை, தேங்காய்த் துருவல், பெருங்காயம், உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். கத்தரிக்காய்களை (சின்ன உருண்டைக் கத்தரிக்காயானால், நல்லது) நன்றாக அலம்பி நான்கு பாளமாக (துண்டங்களை முழுதும் பிரிக்காதவாறு) நறுக்கி பின் அவற்றினுள் அரைத்திருந்த விழுதை நன்றாகத் தடவி, வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்களைப் போட்டு, தட்டை மூடி வைத்து, மெல்லிய தீயில் வேக வைக்க வேண்டும்.

அடிக்கடி கரண்டியால் கிளறாமல், வாணலியைத் துணியினால் பிடித்துக் கொண்டு குலுக்க வேண்டும். பின் நன்றாக வெந்த பிறகு தட்டை எடுத்துவிட்டுக் கொஞ்சம் நேரம் வதக்க வேண்டும். பிறகு கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு போட்டுத் தாளிக்க வேண்டும்.

பின், வாணலியை இறக்கிவிட்டுச் சுடச்சுட சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிட்டுப் பாருங்கள், தேவாம்ருதம்.

— சி. எஸ். தரணிபாய், பெங்களூர்.


தரணி

ஆறுதல் பரிசு — கத்தரிக்காய் மோஜி

தேவையான பொருட்கள்:

கத்தரிக்காய் (வெள்ளை) — ¼ கிலோ,
பெரிய வெங்காயம் — 3,
பெரிய தக்காளி — 3,
பயத்தம் பருப்பு — 1 கப்,
வேர்க்கடலை — 1 கைப்பிடி,
கடலைப் பருப்பு — 1 டீஸ்பூன்,
தனியா — 1 டீஸ்பூன்,
மிளகாய் வற்றல் — 6,
கறுப்பு எள் — 1 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயம் — 1 துண்டு,
தேங்காய் எண்ணெய் — 1 சிட்டிகை,
கடுகு — 1 டீஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி — சிறிது,
மஞ்சள் தூள் — 1 சிட்டிகை,
உப்பு — தேவையான அளவு.

செய்முறை:

பயத்தம் பருப்பைக் கிள்ளு பதமாக வேக விடவும். கத்தரிக்காய், வெங்காயம், தக்காளி ஆகியவற்றைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து எள்ளைப் பொரித்து எடுக்கவும். சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி கடலைப் பருப்பு (1 டீஸ்பூன்), வேர்க்கடலை, தனியா, மிளகாய், பெருங்காயம் இவைகளைச் சிவக்க வறுத்து கரகரப்


"நான் மெச்சறது இவங்களோட ஸிக்னல் பல் பலம்,
இவங்க மெச்சறதோ ஸிக்னல் ருசிமணம்!"
"ஸிக்னல் — பல் சிதைவை எதிர்த்து, என் குழந்தைகளோட பல்லுகளை வலுவா ஆரோக்கியமா வெச்சிருக்கு. டூத்பேஸ்ட்டோட அலாதியான சிகப்பு வரிகளே அடையாளம்: ஈடிணையில்லாத அந்த ஃப்ளுரைடு பாதுகாப்புக்கு.
பாருங்களேன், நான் ஞாபகப்படுத்தாமலே வேளாவேளை பல்தேய்க்க வராங்கன்னா அதுக்குக் காரணம்: ஸிக்னலோட வளப்பமான பெப்பர்மின்ட் ருசிமணம் — குழந்தைகளுக்குக் கொள்ளை ஆசை!"
ஸிக்னல்
டூத்பேஸ்ட்
ஆயுட்காலம் பற்களுக்கு பலம், ஆரோக்கிய நலம்.
இலவசம்
டூத்பிரஷ் : இவ்வித 200 கிராம் பேக் வாங்கும்போது.
Signal
முந்துங்கள்! சரக்குகள் இருப்பிலுள்ள வரையே சலுகை. இச்சலுகை இல்லாமலேயும் வாங்கக் கிடைக்கிறது ஸிக்னல்.
இந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு
LINTAS SGF 65 2213 TM



பரிசுப் பொருட்கள்:

பாகப் பொடி செய்து கொள்ளவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி நறுக்கிய வெங்காயத்தை வதக்கவும். பிறகு கத்தரிக்காயை வதக்கிக் கொண்டு, கடைசியில் தக்காளியை வதக்கவும். அதில் 2 தம்ளர் தண்ணீர் மற்றும் மஞ்சள் தூள் போட்டு மூடி வேக விடவும்.

காய் முக்கால் பதத்திற்கு வெந்தவுடன் பொடித்து வைத்துள்ள கலவையைப் போட்டு, வறுத்த எள்ளையும், வெந்த பயத்தம் பருப்பையும் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி, கொதி வந்தவுடன் இறக்கவும். தே. எண்ணெயில் கடுகு, கடலைப் பருப்பைத் தாளிக்கவும். நறுக்கிய கொத்துமல்லியைத் தூவவும்.

இதை இட்லி, தோசை, பொங்கல் ஆகியவற்றுடன் பரிமாறினால் எல்லோரும் விரும்பி உண்பர்.

— சுதா சாம்பசிவன், சென்னை — 44.

இளைஞர்கள் நினைவில்...

சில இளைஞர்கள் எங்கள் பெண் போலீஸை என்றென்றும் நினைவில் வைத்துக் கொண்டு இருப்பார்கள் என்ற அறிக்கை விட்டுள்ளது டெல்லி போலீஸ். பெண்களின் கல்லூரிகளின் அருகே, பஸ் ஸ்டாண்ட் மற்றும் பார்க் போன்ற இடங்களில் பெண்களை கலாட்டா செய்ய வரும் இளைஞர்களை கண்காணிக்க பெண் போலீஸார் சாதாரண பெண் போல் உடையணிந்து கண்காணிக்கிறார்கள். அது மட்டுமா, பெண் போலீஸார் 'போலீஸார் கட்டுப்பாட்டு அறையை' தனியாக நடத்துகிறார்கள். மேலும், பதினாறு பேர் கொண்ட பெண் போலீஸ் குழு ஒன்று பெண்களுக்குத் தற்காப்புக் கலைகளை கற்றுக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது. இப் பெண் போலீஸ்களால் பெண்களைக் கலாட்டா செய்யும் குறும்புக்காரர்களின் எண்ணிக்கை மிகவும் குறைந்துள்ளது. இதனால் 'சில இளைஞர்கள் எங்கள் பெண் போலீசாரை என்றும் நினைவில் வைத்துக் கொண்டுள்ளார்கள் என்கிறது போலீஸ் அறிக்கை. தமிழ் நாட்டிலும் பெண் போலீஸ்களுக்கு பலதரப்பட்ட பயிற்சிகளை பெண்களுக்கு அளிக்கலாமே!

— ராஜம் ராமசாமி.



டாக்டர் பதில்கள்

எனக்குக் கருப்பை பதின்மூன்று வயதில் இறங்கி விட்டது. பதினெட்டு வயதில் என் அப்பா, அம்மாவிடம் சொன்னேன். ஆபரேஷன் முடிந்து இரண்டு வருடங்கள் ஆகி விட்டன. இப்பொழுதும் லேசாக இறங்கியே இருக்கிறது. இன்னும் திருமணம் ஆகவில்லை. கருப்பை அதனால் இறங்கி இருக்குமோ, இதனால் இறங்கியிருக்குமோ என்றுதான் நினைக்கிறேன். சரியான விளக்கம் காண முடியவில்லை. டாக்டர் நான் கிராமத்தில் பிறந்து வளர்ந்தவள். எனக்கு அதை நினைத்தால் பயமாக இருக்கு. நான் எந்தத் தவறும் செய்ய வில்லை. தயவு செய்து விளக்கம் அளிக்க வேண்டுகிறேன்.

கருப்பை இறங்கியிருப்பதற்கும் உங்கள் பழக்க வழக்கங்களுக்கும் எவ்வித சம்பந்த மும் கிடையாது. சின்ன வயதில் கருப்பை இறங்கியிருப்பதால் இதற்குக் காரணம் பிறவியிலேயே அதைத் தாங்கும் தசைநார் கள் பலஹீனமாய் இருப்பதால் மற்றும் **Congenital elingation of cervix** ஆகவும் இருக்க லாம். அதாவது கருப்பையின் வாய் மற்றும் கழுத்துப் பகுதி வழக்கத்திற்கு மேலாக நீண்டு இருப்பது. அறுவை சிகிச்சை செய்துள்ளதால் மறுபடியும் இறங்கும் என்ற பயம் வேண்டாம். ஆனால் தாங்கள் இருமல், மலச்சிக்கல், மற்றும் பம்ப் அடித் தல், கிணற்றில் தண்ணீர் எடுத்தல், கன மான பொருட்களைத் தூக்குதல் போன்ற வற்றைத் தவிர்க்கவும். இதனால் மண வாழ்க்கையில் பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப் பில்லை. இப்போதைக்கு இதைப் பற்றி கவலைப்படாமல் இருக்கவும்.

பதில்கள்:

டாக்டர் கமலா செல்வராஜ்

தொகுப்பு: சுபா பாரதி.

என் கணவர் பெயர் கணேஷ். அவருக்கு ரொம்ப வருஷமாக ஒரு கெட்டப் பழக்கம் இருக்கு. சில பேர் சொல்லுகிறார்கள் இது வியாதி. இதைக் கவனி என்கிறார்கள். அது என்னவென்றால் என் கணவர் தண்ணீ ரைக் கண்டால் ஒரு வெறி வந்து விடுகிறது. எப்பப் பார்த்தாலும் தன் இரு கைகளை கழுவிக் கொண்டு இருப்பார். சமையல் ரூம் விட்டா, பாத்ரூம் இப்படி மாறி மாறி கையை, காலை அலம்புவார். எனக்கு அதைப் பார்த்துப் பார்த்துப் பைத் தியம் பிடித்து விடும் போல் இருக்கு. கீழே இருந்துகுப்பைகளைபொறுக்கிக்கொண்டே யிருப்பார். தேவையில்லாத இடத்தில் குப்பைக் கிடந்தாலும் எடுத்துப் போடுவார். அரை மணி நேரம் பல் தேய்ப்பார். ஒரு நாளைக்கு நான்கு தடவை பல் தேய்ப்பார். பாத்ரூமில் வாளி வாளியாகத் தண்ணீரை நிரப்பி பாத்ரூமில் ஊற்றுவார். நிறைய தண்ணீர் குடிப்பார். கோபம் எக்கச்சக்கம் வரும். கோபம் வந்தால் எட்டு வீட்டுக்கு காது கேட்கும்படி கத்துவார். 26 வருடம் ஆச்சு கல்யாணம் ஆகி. என் வாழ்வில் சண்டையைத் தவிர வேறு சுகம் இல்லை.

தயவு செய்து இது வியாதி கோளாறா? இல்லை யாராவது ஏதாவது செய்து விட்டார்களா? சிலபேர் சொல்லுகிறார்கள் உன் கணவரை சைக்கியாரிஸ்ட் டாக்டரிடம் காட்டு என்கிறார்கள். நான் உங்கள் பதிலை பார்த்த பிறகு நீங்கள் என்ன சொல் கிறீரோ அதன்படி நடப்பேன்.

தங்களின் கடிதத்தைப் படிக்கும் போது மிகவும் பாவமாகவும் வியப்பாகவும் இருந் தது. இவ்வளவு வருஷமாகக் கணவர் இவ்வாறு இருப்பதை எப்படிப் பார்த்துக் கொண்டு இருந்தீர்கள்? மற்றவர்கள் கேலி செய்யும் அளவிற்கு ஏன் தாங்கிக் கொண்டு இருந்தீர்கள்? இது ஒரு வகையான **Compul sory obsessive neurosis.** இதற்கு மனநோய் நிபு ணரைக் கண்டிப்பாகப் பார்க்க வேண்டும். உங்கள் ஊரில் இருக்கும் நல்ல மனநோய் நிபுணரை அணுகவும்.

எனக்குத் திருமணமாகி ஒரு குழந்தை இருக்கிறது. நான் மிகவும் ஒல்லி. ஆனால் உடம்பில் இருக்கும் கொஞ்ச சதையும் உடலில் பிடிப்பாக இல்லாமல் கொழ, கொழ என்று இருக்கிறது. என் உடல்வாகே அப்படித்தான் எப்போதும் சதை பிடிப் பில்லாமல் கொழ, கொழ என்றுதான் இருக்கும். இப்போது குழந்தை பிறந்த பிறகு ரொம்பவும் உடல் தளர்ந்தால் போல உள்ளது. (வயதானவர்களுக்கு உடல் சதை பிடிப்பில்லாமல் இருக்குமே அந்த மாதிரி இருக்குது) இந்த வயதிலேயே என் உடம்பு இந்த மாதிரி இருக்கிறதே என்று எனக்கு ரொம்பவும் மனக் கவலையாக இருக்கிறது. சதை பிடிப்பாக இருப்பதற்கு டாக்டர் எதுவும் மருந்து இருக்கிறதா. சதை பிடிப்பாக இருப்பதற்கு நான் என்ன செய்ய

வேண்டும்?

தாங்கள் மிகவும் ஒல்லியாகவும் மற்றும் குழந்தை பிறந்தவுடன் சதை தளர்ந்து விட்டது போல் இருக்கிறது என்றும் குறிப் பிட்டுள்ளீர்கள். இதிலிருந்து உங்கள் உடம் பில் சதைப்பிடிப்பு அதிகரிக்க வேண்டும் என்று விரும்புவது தெரிகிறது. இதற்கு உடற்பயிற்சி செய்து சதையை இறுகச் செய்யலாம். நீங்கள் உடம்பில் சதை ஏற் படுவதற்கு முட்டை, நெய், பால், தயிர் போன்றவற்றையும் புரதச் சத்துள்ள டானிக் பவுடரை வாங்கி பாலில் கலந்தும் சாப் பிடவும். இதற்கென்று தனியாக உடற் பயிற்சியும் யோகாசனப் பயிற்சியும் செய் தால் சரியாகி விடும். இதற்கு அறுவை சிகிச்சை அவசியம் இல்லை.

எனக்கு கை, கால்களில் ஒருவித நடுக்கம் இருந்து வருகிறது. மற்றவர்களுக்கு உணவு பரிமாறும் போதோ, எடுத்துச் செல்லும் போதோ என் கைகள் நடுங்குகின்றன. என்னால் வேகமாக எழுத முடியவில்லை. என்னால் விரைவாக நடக்க முடியவில்லை. அப்படியே நடந்தாலும் நடையில் ஒருவித தடுமாற்றம் ஏற்பட்டு விடும்.

இவையெல்லாம் எனக்குக் கடந்த இரண்டு வருடங்களாக இருக்கிறது. என் வீட்டில் யாரும் இதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கவில்லை. ஆனால் நானோ இதனால் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளேன். என்னால் ப்ரீயாக எதிலும் செயல்பட முடியவில்லை. என் எதிர்காலம் பற்றி மிகவும் பயப்படுகிறேன்.

இந்த குறை எதனால் ஏற்படுகிறது? இவை நீங்கி என் எதிர்காலம் ஆரோக்கிய மாகச் செல்ல தாங்கள்தான் இதற்கு ஒரு வழி சொல்ல வேண்டும். ப்ளீஸ் டாக்டர்.

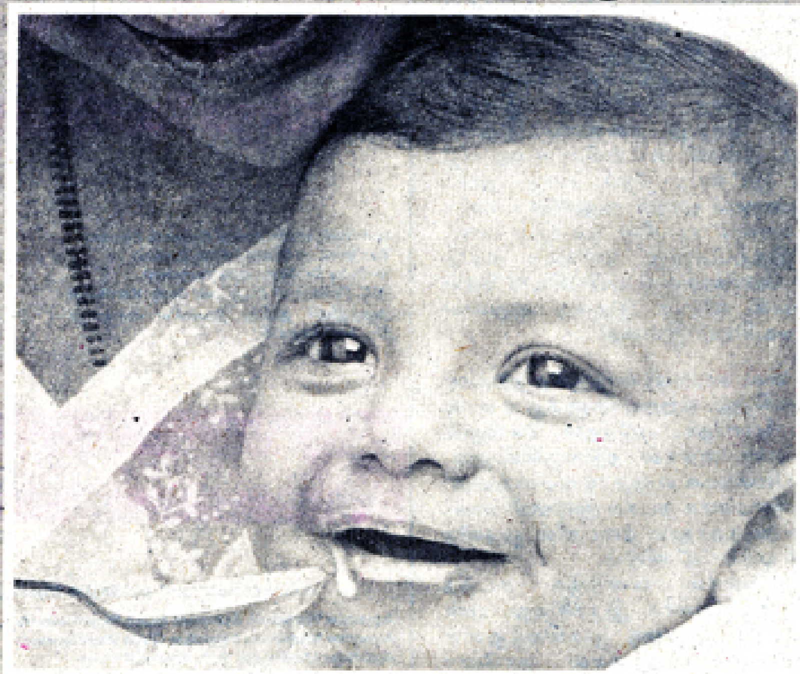
இம்மாதிரி சிறு வயதில் கைநடுக்கம், நடையில் ஒரு தடுமாற்றம், படியில் ஏறி இறங்கும் போது விழுந்து விடுவோமோ என்ற பயம் சாதாரணமாக எல்லோருக்கும் தோன்றுவது இல்லை. இது ஒரு குறிப்பிட்ட வியாதியினால் ஏற்படலாம். உதாரணமாக நரம்புத் தளர்ச்சியோ அல்லது மூளையின் சிறு பகுதிகள் பாதிக்கப்படுதலோ அல்லது உட்கொள்ளும் சில மருந்து வகையாலோ இவ்வாறு ஏற்படலாம். நீங்கள் ஒரு சிறந்த நரம்பியல் நிபுணரைக் கண்டிப்பாகச் சந்தித்தே தீர வேண்டும். மருந்து மாத்திரை களால் சாதாரணமாகக் குணமாகக்கூடும்.

பேனை ஒழிக்க...

சீத்தாபழத்தின் கொட்டையைக் கொஞ்சம் எடுத்துப் பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் அப்பொடியைப் போட்டு ஒரு வாரம் தடவி வந் தால் பேன், ஈறு எல்லாம் அழிந்துவிடும் என்று ஒரு பெண்மணி சொன்னார். என் குழந்தை களுக்குத் தடவியதில் இப்பொழுது சுத்தமாகப் பேன் தொல்லையே இல்லை.

— ஜி. முத்துலட்சுமி.

உங்கள் குழந்தைக்கு
அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்



திட உணவின் தொடக்கத்திலிருந்தே

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்காம் மாதத்திலிருந்தே பாலோடு திட உணவும் தேவை. அப்போது ஸெரிலாக் அனுகூலம் அளியுங்கள்.

போஷாக்கு அனுகூலம்: ஒவ்வொரு முறை ஸெரிலாக் ஊட்டும் போதும், புரதச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின், மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் ஆகிய எல்லா போஷாக்குச் சத்துக்களும் சரியான விகிதத்தில் உங்கள் குழந்தைக்குக் கிடைக்கிறது.

சுவை அனுகூலம்: ஸெரிலாக் சுவையில் குழந்தைகளுக்குக் கொள்ளை ஆசை.

தயாரிப்பதில் அனுகூலம்: ஸெரிலாக் ஏற்கனவே பதமாக்கப்பட்டது: பாலும் சர்க்கரையும் கலந்தது. காய்ச்சி ஆறிய நீரில் கலந்தாலே போதும்.

தேர்ந்தெடுக்க அனுகூலம்: இப்போது ஸெரிலாக், மூன்று வெவ்வேறு வகைகளில்!

சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கவும், சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும் டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.



6 மாதங்களிலிருந்து

4 மாதங்களிலிருந்து

6 மாதங்களிலிருந்து

இலவசம்
ஸெரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்
எழுதுங்கள்: ஸெரிலாக்,
தபால் பெட்டி எண். 3
புது தில்லி-110008

Nestlé

FSL/5113/TAM

ஸெரிலாக் பராமரிப்பு: முழுமையான போஷாக்கு, சிறப்பான சுவை

இந்த மாதம் எப்படி?

பிப்ரவரி 1990

மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 — ஆம் பாதம்.

எதிலும் தடங்கலின்றி செயல்பட சூரியன் மட்டுமே தயவு காட்டுவார். மற்ற கிரகங்கள் மாதம் பூராவும் அலைகழிக்கப்பார்ப்பார்கள். ஒரு சிலருக்கு நெஞ்சுவலி, வயிற்று வலி என வாய்வுத் தொல்லைகள் ஏற்படலாம். இரசாயனத்துறை மற்றும் கட்டுமானப் பணிகளில் உள்ளவர்களுக்குப் பணத் தட்டுப்பாடு அதிகம் ஏற்படலாம். நகைகளை அடகு வைத்தாவது கடன் வாங்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படும். அந்த அளவிற்குக் குடும்பச் சூழ்நிலை சிக்கலாக அமையும். பரணி நட்சத்திரப் பெண்கள் சற்று கூடுதலான நன்மை அடைவர். தசா புக்தி நன்கு அமைந்தவர்களுக்குத் தொல்லை குறைவு. எதிலும் ஏமாற்றம் விளைவிக்கும் மாதம் எனலாம்.

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2— ஆம்பாதங்கள்.

சுக்கிரனால் வீட்டில் மகிழ்ச்சி நிலவும். ஆனால் மற்றவர்களோ வேதனையை உண்டாக்குவார்கள். அலுவலகத்திலும் சரி, தொழில் நிலையங்களிலும் சரி, வீண் வம்புகள் ஏற்பட்டு மனநிலை பாதிக்கப்படும். என்றுமே கேட்டுத் தொல்லை தரமாட்டார்கள் என நம்பிக்கொண்டிருந்த கடன்காரர் வீட்டு வாயிலில் வந்து நின்று மதிப்பைக் குறைப்பார். நிதி விஷயமாகவோ, நில விஷயமாகவோ வாக்கு கொடுத்தவர்கள் காலைவாரி விடுவார்கள். அவநம்பிக்கை, அமைதியின்மை ஆகியவை தான் அதிகமாக இருக்கும். கேது சற்று அருள் பாலிப்பார். தரும கருமாதிபதி யோகத்தைத் தரவல்ல சனிஸ்வரன் கூட அஷ்டமத்தில் இருப்பதால் தொல்லை அதிகமாவே இருக்கும். நல்லகாலம் வர நாட்கள் பல காத்திருக்க வேண்டும்.

மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3— ஆம் பாதங்கள்.

அரசாங்கத்துறையில் உள்ள பெண்களுக்குப் பதவி ஏற்றமோ மாற்றமோ கிடைக்கலாம். உற்றார் உறவினர் உங்கள் வீட்டிற்கு வந்து மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கும் சூழ்நிலை உருவாகும். எதிர்பார்த்த வெளிநாட்டு உறவினர்களின் கடிதங்கள் எதிர் பார்த்தபடி லாபத்துடன் வரும். விளையாட்டில் ஈடுபட்டுள்ள வீராங்கனைகளுக்குப் பரிசும் பட்டமும் கிட்டும். கணவன் மனைவியிடையே உறவு சண்டை ஏதுமின்றி சந்தோஷமாக அமையும். புதுமனை புகுவிழா, உபநயனம், திருமணம் அல்லது திருவிழா என ஏதேனும் ஒன்றில் பங்கேற்க வேண்டி வரும். மற்றபடி சற்று சுமாரான மாதமாக இருக்கும்.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

சனியும் செவ்வாயும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு நன்மை செய்வார்கள். எனவே இதுவரை தீராமல் இருந்த வழக்குகள் வெற்றியுடன் முடியும். பாத்திரம், வீடுகட்ட மனை, நகை, மின்சாதனங்கள் ஆகியவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றையாவது வாங்குவீர்கள் எனலாம். ஆயினும் சில கிரக அமைப்பினால் சிறு தொல்லைகளும் ஏற்படலாம். ஆயில்ய நட்சத்திரப் பெண்களுக்கு இது

வரை ஜாதகப் பொருத்தம் இருந்தும் தட்டிச் சென்ற திருமணம் இம்மாதம் கைகூடி வரலாம். பணிபுரியும் பெண்களுக்குப் பதவி உயர்வோ, அல்லது கூடுதல் சம்பளமோ கிடைக்கும். ஒரு சில குழந்தைகள் வயிறு சம்பந்தமான நோய்களுக்கு உட்படலாம். எனினும் உடன் குணமாகும்.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்.

வருமானத்திற்குப் பஞ்சமில்லை. அதே போல் செலவிற்கும் வஞ்சனை இல்லை. எனவே மிச்சம் மீறி இருக்காது. வாழ்க்கைத் துணைவருக்காக எடுக்கும் முயற்சி ஒன்று தடைபடும். அது நகைவாங்கும் விஷயமா கவும் இருக்கலாம் அல்லது வேறுவித முயற் சியாகவும் இருக்கலாம். புத்திரர்கள் சற்று சோதனை ஏற்படுத்தி மனத்தை அலைக் கழிக்கும்படி செய்வார்கள். வம்புகளும் வழக்குகளும் எதிர் நோக்கி வரும். ஆனால் புதனும் சூரியனும் அவற்றிலிருந்து காப் பாற்றுவார்கள். எனவே இந்த மாதத்தில் சாதிக்கும் சாதனையைவிட அனுபவிக்கும் வேதனை அதிகமாக இருக்கும்.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ஹஸ் தம், சித்திரை 1, 2 —ஆம் பாதங்கள்.

சோதனை மிகுந்த மாதமாகத்தான் இருக் கும். உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவருடன் நன்கு செயல்பட்டு அச்சோதனையிலிருந்து வெற்றியுடன் வெளிவர சுக்கிரன் உங் களுக்கு உதவுவார். ஆனால் மற்ற அனைத்து கிரகங்களும் அளவிற்கு மீறிய மனவேதனை தரும் வண்ணம் செயல்படுவார்கள். வங்கி கள், கஜானாக்கள் போன்ற பணம் புரளும் இடத்தில் பணி புரியும் பெண்கள் ஏமாறவோ, அல்லது அஜாக்கிரதையால் பணம் பறிகொடுக்கவோ வேண்டியிருக்கும். ஒரு சிலருக்கு இடமாற்றமோ, பதவி இறக் கமோ ஏற்படலாம். அரசியல் வாதிகள் அவசரப்படாமல் நிதானமுடன் தன் கருத் துக்களை சிந்தித்து வெளியிட வேண்டும். இல்லையேல் தமது புகழுக்கும், கீர்த்திக்கும் பங்கம் விளைவித்துக் கொள்வார்கள். இது சமுதாயப் பணியில் ஈடுபட்டுள்ள சமூக சேவிகைகளுக்கும் பொருந்தும். வீட்டில் மன வேதனை தரத்தக்க நிகழ்ச்சி ஒன்று நடை பெறலாம். ராகு பகவான் கெடுக்கப் பார்க் கிறார். கேதுவோ மாறாகக் கொடுப்பார்.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

துலா ராசிக்காரர்களுக்கு நாலாவிதத் திலும் நன்மை ஏற்படும். உள்ளபடியே இது வரைத் தட்டிச் சென்ற திருமண நிகழ்ச்சி கட்டாயம் இம்மாதம் நடைபெற ஏற்பா டாகும். ஓரங்கட்டப்பட்டவர் மதிப்பினைப் பெறுவார். இது எந்தத் துறையிலிருக்கும் ''இந்த ராசிக்காரர்கள்'' அனைவருக்கும் பொருந்தும். பதவி ஏற்றமோ கூடுதலான பணவருவாயோ எதிர்பார்க்கலாம். எனினும் உஷ்ண சம்மந்தமான நோய்கள் தாக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. ஒரு சிலர் ஆறுபடை வீடுகள் ஒன்றிற்குச் சென்றுவரும் வாய்ப் பினைப் பெறுவர். வழக்குகளில் வெற்றி உண்டு. ஒரு சிலர் நகை வாங்கும் வாய்ப் பினைப் பெறுவார்கள்.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4— ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

விரும்பியபடி இடமாற்றம் ஏற்படும். வீட்டுமனை விற்கவோ வாங்கவோ சரி யான நேரம். எதிர்பாராத தன லாபம் எதிர் பார்க்கலாம். கடன் தொல்லைகளிலிருந்து விடுபடுவீர்கள். ஆனால் அங்காரகன் அடுத்த வீடான தனுசுவில் இருந்து கொண்டு சில தொல்லைகளைத் தருவார். அது திருடன் மூலமாகவும் வரலாம். அல்லது தீவிபத்து, வாகனத்தின் மூலம் விபத்து எனவும் இருக்கலாம். அஷ்டமத்துக் குருவும், அவர் பங்குக்குரிய தொல்லைகளைத் தரு வார். படிப்பில் கவனக்குறைவு, வேலையில் அஜாக்கிரதை என ஏற்படுத்தி மனவே தனை உண்டாக்கச் செய்வார். விசாக நட் சத்திரக் காரர்களுக்கும் நல்ல தசாபுக்திகள் நடைபெறுபவர்களுக்கும் தொல்லைகள் குறைவே.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 — ஆம் பாதம்.

இந்த மாதம் ஓரிரு சுபநிகழ்ச்சிகளுக்கு இடமுண்டு. மற்றபடி வீண் விரயமும் அலைச்சலும் ஏற்படலாம். தொழில் துறை யில் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் சோதனை மிக்க மாதமாக இருக்கும். சிரமமின்றி தொழில் நடத்த முடியாத அளவிற்கு ஏதோ ஒரு விதத்தில் தடங்கல் ஏற்படும். சுற்றத் தாரிடையே விரோதம், நம்பிக்கைத் துரோ கம் என பல விஷயங்கள் உங்கள் புகழை, பெயரைக் கெடுக்கலாம். நல்ல தசாபுக்தி அமைந்தவர்கள் கவலைப்பட தேவை யில்லை.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திரு வோணம், அவிட்டம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரன் சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கும், மன



அந்திம கிழக்கின்
அற்புத பார்முலா
உங்கள் அபிமான வெல்வெட்®
அறிமுகப்படுத்தும் மற்றுமோர்
அற்புதம்
''கருமை''கண்டிஷனர் ஷாம்பூ
ஜப்பான், சீனா, இந்தோனேசியா,
மலேசியா போன்ற தூரக்கிழக்கு
நாடுகளில் பிரசித்திப் பெற்ற
''கருமை கண்டிஷனர் ஷாம்பூ''வை
இந்தியாவில் முதல் முறையாக
ஒரே ஒரு ரூபாயில் வெல்வெட்
அறிமுகப்படுத்துகிறது.
ரூ. 1 மட்டும்
Velvette
BLACK
வெல்வெட்®
உங்கள் நீண்ட கருங்கூந்தலுக்கு
விநியோகஸ்தர்கள்: கோத்ரெஜ் சோப்ஸ்

மகிழ்ச்சிக்கும் காரணமாக விளங்கும். அதே நேரத்தில், மற்ற கிரகங்கள் மனவேதனை தரும் அளவுக்கு சூழ்நிலைகளை உருவாக்கு கிறார்கள். பிராயணத்திலோ மற்றும் புது முயற்சியிலோ தடை ஏற்படும். உத்தியோகத் திலும், உடல் நிலையிலும் ஏதாவது கோளாறு ஏற்பட்டு மனக்கவலை அதி கரிக்கும். மகர ராசிக் காரர்களுக்கு இன்னும் முகராசிக்கு வேளை வரவில்லை. நல்ல காலகட்டம் உருவாக சில மாதங்கள் காத்திருக்க வேண்டும்.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

கும்ப ராசிக்காரர்களுக்கு வம்பும் வழக்கும் ஏறபட நியாயமுண்டு. எதிர் பாராத தன லாபம் ஏற்படலாம். கணவன் மனைவி யிடையே இருந்த சந்தேகங்களும் குழப்பங் களும் நீங்கி அன்னியோன்யம் ஏற்படும். அதே சமயம் ஒருசிலருக்குப் புதிதாக பிரச் னைகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. தசா புக்திகளைப் பொருத்து மற்ற விஷயங்கள் அமையும். இந்த ஆண்டு பூராவுமே இவர் களுக்கு நன்மை மிக்கதாக இருக்கும்.

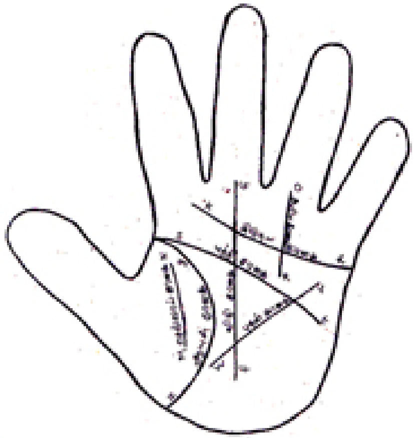
மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 — ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

மீன ராசிக்காரர்களுக்கு இனி படிப்படி யாக நன்மை ஏற்பட இருக்கிறது. இந்த மாதத்திலிருந்து அதற்கான அறிகுறிகள் காணலாம். அரசாங்கத்தால் நன்மை ஏற் படும். உத்தியோக உயர்வு, நோயினின்றும் விடுதலை, தொழில் லாபம் என பலவகை யிலும் நன்மை ஏற்படலாம். எனினும் கேது, குரு ஆகிய ராசிக்காரர்கள் சரியான இடத் தில் இல்லாத காரணத்தால் இசைக்கலை, இலக்கியத்துறை, திரைப்படத்துறை ஆகிய துறைகளில் உள்ளவர்களுக்குக் குறைவு இருக்காது. சிலர் உல்லாசப் பயணம், கோயில் குள யாத்திரை என பயணங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். சுப நிகழ்ச் சிகளும் நடைபெறும். பித்த சம்மந்தமான நோயும், கண்வலியும் ஏற்படும். இதனால் சிலருக்கு தன நஷ்டம் ஏற்படலாம். மற்றபடி மகிழ்ச்சிகரமான மாதமே.

அதிருஷ்ட தேவதையின் அருட் பார்வையைப் பெறுபவர் யார்?

இதுவரை மேடுகளைப் பற்றியும், அம் மேடுகளில் தோன்றும் ரேகைகளைப் பற்றி யும் கூறப்பட்டன. இந்த கட்டுரைப் படிப் பவர்கள் பழைய இதழ்களிலுள்ள பகுதி களைத் தயவு செய்து ஒருமுறை திருப்பிப்



பார்த்தபிறகு இனிவரும் கட்டுரைகளைப் படித்து வந்தால் எளிதில் இக்கலையின் பெருமையை உணரலாம். உள்ளங்கையில் உள்ள மேடுகளைப் போலவே ஏழு ரேகை கள் மிக முக்கியமானவை. இவைகளைத் தாய் ரேகைகள் எனக்கூறலாம். ஆயுள் ரேகை (x-y) புத்தி ரேகை (s-t) இருதய ரேகை (h-k) சூரிய ரேகை (o-r) புதன் ரேகை (w-v) செவ்வாய் ரேகை (m-n) விதி ரேகை (f-g) என இந்த ஏழு ரேகைகளும் ஒருவர் கையில் அமைந்துவிட்டால் அவர்கள் மிகவும் கொடுத்து வைத்தவர்களாக இருப்பார்கள். அவ்வாறு அமைவது அபூர்வமாகவே இருக் கும். அத்துடன் குறைவில்லாத கோடுகளாக அவை அமைய வேண்டியது மிகமிக அவசியம். பிறந்த காலத்திலிருந்தே சகல சௌபாக்கியங்கள் அனுபவிப்பவர்களுக்கு இவ்வாறு அமைந்திருக்கும். ஒரு சிலர் ஏழை யாக இருந்து தளராத முயற்சி, உழைப்பு இவைகளால் மிகப் பெரிய தொரு பணக் காரர்களாக மாறி பதவியும், வீட்டு, வாகன யோகமும் பெற்று திகழ்வார்கள். இவர்கள் கையில் குறைந்தது ஐந்து ரேகையாவது அப்படி அமைந்திருக்கும்.

சிறந்த செல்வச் செழிப்பு மிக்க வீட்டில் பிறந்துள்ள பெண்களின் கை அழகிய ரோஜா நிறத்தில் ரேகைகள் தெரிந்தும், தெரியாமலும், மேடுகள் உப்பியும் பளபளப் புடன் கூடிய தன்மையும் கொண்டு விளங் கும். அத்தகையவர்களின் கண்களும், மூக்கும் பார்ப்பவரை கவரும்படி அமைந் திருக்கும். அவர்களது செயல்களிலும், குரலிலும் ஓர் நளினம் காணப்படும். நீண்ட கருங்கூந்தலும், அகன்ற நெற்றியும், சற்றே நீண்ட முகமும், அவர்களது தோற்றத்தை வசீகரமுடையச் செய்வதாக அமையும். அவர்களது கையில் லேசான ஆனால் சற்றே நிறம் குறைந்த ரோமமும் கண்ணுக் குத் தெரிந்தும் தெரியாமலும் காணப்படும்.

அவர்களது அங்கங்களில் குறிப்பாக முதுகு, மார்பு, இடது தோள் துடைகள், கன்னத்தின் ஓரம், கைகளின் மேல் அழுத்தந்திருத்தமான கருமை நிறம் கொண்ட மச்சங்கள் குறைந்தது மூன்று இடங்களில் இருக்கும். இப்படிப் பட்டவர்கள் வாழ்க்கையில் வாழ்வாங்கு வாழ்வார்கள். புத்திர பௌத்திரர்களுடனும், தனதான்யாதிகளுடனும், வீடு வாகன யோகத்தைப் பெற்று சகல சௌபாக்கியங்களுடன் தீர்க்க சுமங்கலியாக வாழ்வார்கள். அத்துடன் இசை, நடனக் கலைகளில் தேர்ச்சி பெற்றவர்களாகவும் விளங்குவார்கள். மிகவும் முன்னணியில் இருக்கும் திரைப்பட நடிகைகள், இசைப் பேரரசிகள் எழுத்தாளர்கள் போன்றவர்களில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு மேற்குறித்த கைரேகைகளும் அங்க லக்ஷணங்களும் அமைந்திருப்பதைக் கண்கூடாகக் காணலாம்.

அத்தகையவர்கள் நவரத்தின மணிகள் இழைத்த நகைகளைக் குறைவின்றி அணியப் பெற்றிருப்பார்கள். அந்த அளவிற்கு இந்த ரேகைகள் அவர்களது அதிர்ஷ்டத்தை முன் கூட்டியே காட்டிக்கொடுக்கும். உன்னதமான மேடுகளும், ரேகைகளும் அமையப் பெற்றவர்களின் கையில் அது ஆணாக இருந்தாலும் பெண்ணாக இருந்தாலும் கலைமகளும், மலைமகளும், அலைமகளும் நன்றாக இணைந்து தங்கி அவர்களுக்கு அருளாசியை வழங்கிக்கொண்டே இருப்பார்கள். அத்தகையவர்கள் அறுபதுக்கு மேலும் முகப் பொலிவுடன் அழகுடனும் திகழ்வதை திருமணம் கலைநிகழ்ச்சி போன்ற இடங்களில் வரும் கூட்டத்தாரிடையே தனி தேஜசுடன் அவர்கள் விளங்குவதை காணலாம். அப்படிப் பட்டவர்களின் உள்ளங்கையைப் பார்த்தால் இப்படிப்பட்ட ரேகை அமைப்பு இருப்பதை அறியலாம். எனவே உங்கள் உள்ளங்கையில் இத்தகைய ரேகைகள் நன்கு அமையப்பெற்றால் அதிருஷ்ட தேவதையின் அருட் பார்வை உங்களுக்கும் உண்டு.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.

ஆமவடை மிருதுவாக இருக்க வேண்டுமானால், க. பருப்பு 2 பங்கு, து. பருப்பு ¼ பங்கு, உ. பருப்பு ¼ பங்கு போட்டு 2 மணி நேரம் ஊறவைத்துத் தட்ட வேண்டும். மொறு மொறுவென்று இருக்க வேண்டுமானால், து. பருப்பு 2 பங்கு, க. பருப்பு ¼ பங்கு, ஒரு ஸ்பூன் உ. பருப்பு போட்டு, ½ மணி நேரம் ஊறவைத்து அரைத்துத் தட்ட வேண்டும்.

— பார்வதி.

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: துவையல் | கடைசி தேதி: 15.2.90

சமையல் கூப்பன்

.... என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

பெண்களைக் பார்க்க கூடாது!



அரசு இலாகாக்களிலும், பொது நிறுவனங்களிலும் பெண் அதிகாரிகளின் மேலாண்மை இன்னும் கூட ஆண் ஊழியர்களுக்குப் புதுமையாக உள்ளது. பின்வரும் பிரிவுகளில், ஏதாவது ஒன்றில் அவர்களைச் சேர்த்து, விமர்சித்து, முத்திரை குத்தி விடுகிறார்கள் என்று ஒரு ஆய்வில் தெரிய வருகிறது.

விமர்சனங்கள்:

அ. அலங்காரப் பதுமை:

''நாளொரு விதமாக டிரஸ் செய்து கொள்ளவும், மாடலிங்குக்கும்தான் லாயக்கு. இலாகாவைப் பற்றிய அடிப்படை விவரங்களைக் கூடக் கற்றுக் கொள்ள வில்லை. உதவி அதிகாரி... எதை எழுதி வைத்தாலும், கண்ணை மூடிக் கொண்டு கையெழுத்துப் போட்டு விடுகிறாராம். இன்னும் கொஞ்ச நாளைக்கு அந்த (உதவி) அதிகாரி வைத்ததுதான் சட்டம். இவர்களெல்லாம் பொழுது போகாமல், பரீட்சை பாஸ் செய்து விட்டு, வேலைக்கு வந்து, நம் பிராணனை வாங்குகிறார்கள்.''

ஆ. தாய்:

''அந்த அம்மாள் தங்கமானவர். எல்லாம் கீழே இருப்பவர்கள் செய்யும் 'கோல் மால்' தான். நீ நேராக அவரைப் போய்ப் பார். மகாலக்ஷ்மி மாதிரி களையான முகம். சொல்வதை மிகவும் பொறுமையாகக் கேட்கிறார். அன்பாகப் பேசுகிறார். 'அப்படியா, இதுவரை இந்தப் பிரச்னை இருப்பதைப் பற்றி யாருமே எனக்குச் சொல்லவில் லையே!' என்கிறார்.''

(ஒரு கூட்டு நிர்வாகத்தில் தன்னைப் பற்றி மட்டும் இப்படி ஒரு 'இமேஜை' ஏற்படுத்திக் கொள்வது தவறு. விரைவில் இது எதிர்மறையான விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும்).

இ. இரும்புக்கரம்:

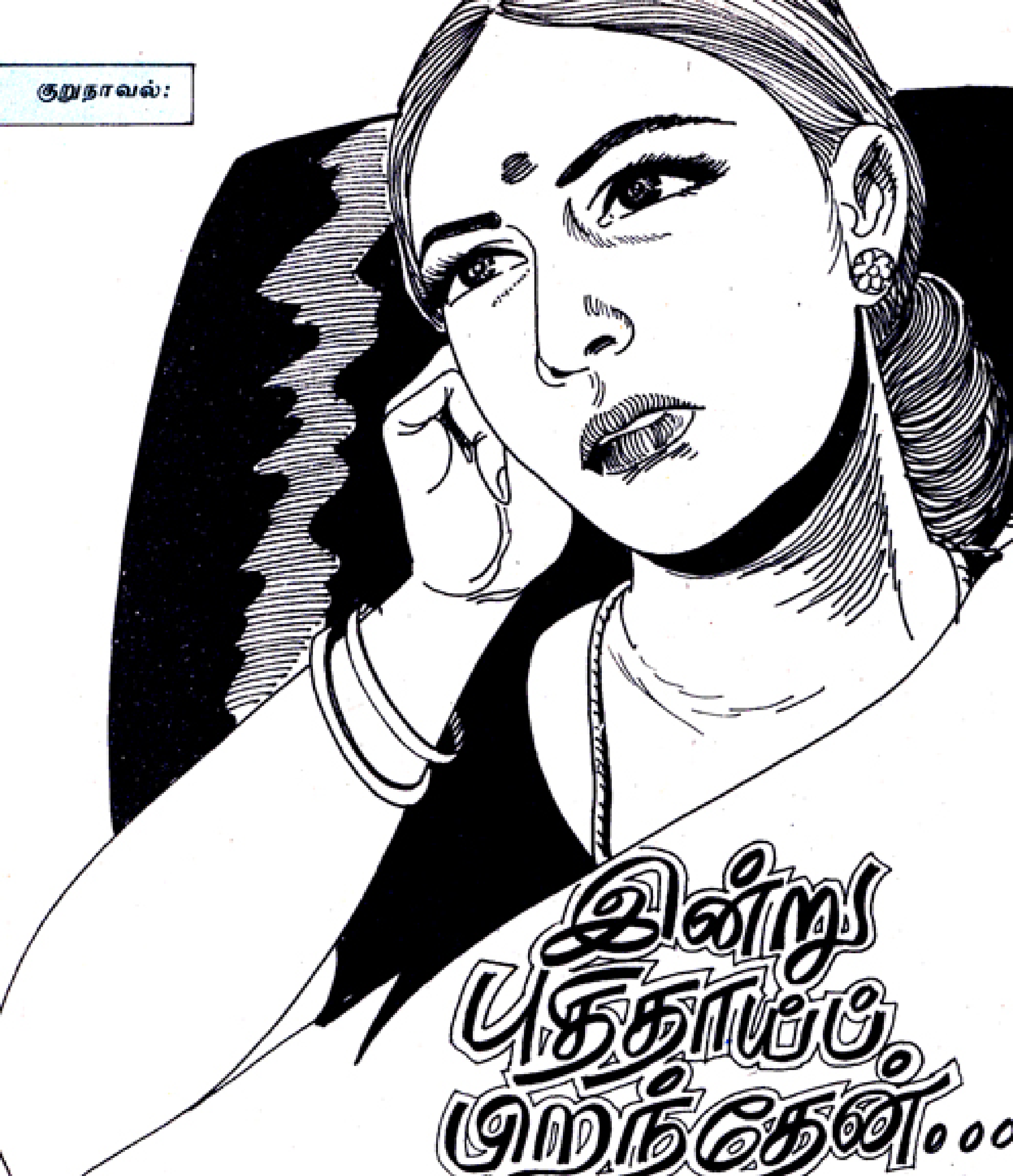
''ஏதோ, நேர்மையும், கண்டிப்பும் இருக்க வேண்டியதுதான். அதற்காக இப்படியா, நிதானம், தராதரமில்லாமல், எல்லோரையும் சகட்டு மேனிக்குக் காய்ச்சுவது? இவர் மட்டும் ரொம்ப ஒழுங்கா? குழந்தை தும்மல் போட்டால், அன்று ஆபீசுக்கு மட்டம் போட்டு விடுகிறார். எத்தனையோ சேலை கட்டிய ஹிட்லர்கள் இருக்கிற இடம் தெரியாமல் போய் விட்டார்கள். இவருடைய கொட்டம் எத்தனை நாளைக்கு? அதையும் பார்த்து விடுவோம்.''

பெண் அதிகாரிகளை அதிகாரிகளாகப் பார்க்க வேண்டும். பெண்களாகப் பார்க்கக் கூடாது என்னும் நிலைமை வர இன்னும் பல புத்தாண்டுகள் ஆகும். அதுவரை, இந்த மூன்று வகை முத்திரை விமர்சனங்களிலும் சிக்காமல், தொழில் திறமை, நேர்மை, தயை, கண்டிப்பு, அனுசரணை இவைகளைச் சரியான விகிதத்தில் கலந்து, ஆண் ஊழியர்களின் அறிவுபூர்வமான மதிப்பையும், உணர்வு பூர்வமான ஒத்துழைப்பையும் பெறும் பெண்களே வெற்றிகரமான நிர்வாகிகள் என்று புகழ்பெறுகிறார்கள்.

— மேலாண்மைத்துறை பயிற்சியாளர்களுக்கான ஓர் ஆய்வுக் குறிப்பிலிருந்து.

— எஸ். சரோஜினி.

குறுநாவல்:



இன்று புதிதாய்ப் பிறந்தேன்...

ரிஷபன்

மூன்று மாத இடைவெளிக்குப் பிறகு இப்போதுதான் அலுவலகத்தில் காலடி வைக்கிறாள் ரேணுகா.

பிறரின் பார்வைகள் தன்மேல் பதிவதையும், விஷயம் தெரிந்தவர்கள் முகத்தில் படரும் திகைப்பும், கிசுகிசுப்பும் தன் போக்கில் நடந்தவளுக்குப் புரியவே செய்தன.

இவையெல்லாம் எதிர்பார்த்ததுதான். இந்த மூன்று மாதமும் மனசுக்குள் — ஆபீஸ் வரும் இன்றைய தினத்தை — பிறரின் உறுத்தும் பார்வைகளை — மீண்டும் கற்பனை செய்து கொண்டுதானிருந்தாள். இந்த பாதிப்பிலிருந்து எப்படி மீள்வது என்றும் தீர்மானித்திருந்தாள்.

ஆனால்... நிஜமாக இன்று... இந்த நிமிடம் மனசுக்குள் எழும் உறுத்தல்...





தவிர்க்க முடியவில்லை அவளால்.

''ஹலோ... ரேணுகா... ஹௌ ஆர் யூ?''

சங்கரன் எதிர்ப்பட்டார். புன்னகை செய்தார்.

''ம்... பைன்.''

''ஸோ... யூ ஆர் ஜாயினிங் டுடே....''

''ம்.''

''நல்லது... இன்று முதல் நடப்பது நல்லவை ஆகட்டும்.''

அந்த வாழ்த்தே மேலும் உறுத்தியது. பழைய நினைவுகளைக் கிளர்ந்தது. முகஞ் சுருங்கியது தன்னிச்சையாக சமாளித்துக் கொண்டு முறுவலித்தாள்.

லிப்டைத் தவிர்த்து படியேறினாள்.

காலையின் சுறுசுறுப்பு லிப்டில் போனால் குறைந்து போகும் என்பது அவளின் நினைப்பு. இன்று ஒவ்வொரு படியும் ஏதோ எட்டாத உயரத்தில் இருப்பது போல் தோன்றியது.

மெல்ல இரண்டாவது மாடியில் பிரவேசித்து... வலது கைப் பக்கம் திரும்பி... மூன்றாவது அறையில் தன் பெயர் பொறித்த பெயர்ப் பலகை முன் தயங்கினாள்.

...பி. ரேணுகா...

கதவைத் திறந்ததும் கண்ணில் பட்டவன் முன்ஷிட் நாராயணன். இவளை எதிர்பார்த்தது போல எழுந்து நின்று வரவேற்றான்.

''குட் மார்னிங் மேடம்.''

''...மார்னிங்.''

ஸ்டெனோ புவனா காலை வணக்கம் சொன்னாள். இன்னொரு கிளார்க் பூபதிக்கும் பதில் வணக்கம் சொல்லிவிட்டு தன் இருக்கையில் அமர்ந்தாள்.

சங்கடமான அமைதி சட்டென்று நிலவத் தொடங்கியது அந்த அறைக்குள்.

டேபிள் டெஸ்க் காலண்டரில் தேதி மாறாமல் ஜூன் இருபத்தாறு என்றது. மூன்று மாதங்கள். மறுபடி உயிர் பிழைத்து.. அதே ஸிட்டில்..... இன்று வந்து அமர்ந்தாகி விட்டது.

உயிர் கெட்டிதான். விதியின் முடிச்சு இறுக்கமானதுதான். 'பிழைத்துப் போ' என்று சொல்லி கணக்கு முடிக்க மறுத்து

விட்டது. இன்னும் எத்தனை இடைஞ்சல்களில் சிக்கி... அல்லல்பட வேண்டுமோ.

"மேடம்... எம்.டி. கூப்பிடறார்" என்றாள் புவனா.

"ஹலோ... குட்மார்னிங் ரேணுகா.. ஹௌ ஆர் யூ?"

"ஃபைன்... தாங்க் யூ."

"...ப்ரிலாக்ஸ்டு... அப்புறம் லஞ்ச் டைம்ல சீட்டுக்கு வாங்க... ஸ்ட்ரெய்ன் பண்ணிக்காதீங்க."

"நத்திங் டு வொர்ரி... ஸார். ஐயாம் ஓக்கே." என்றாள் கொஞ்சம் எரிச்சலாகவே.

அனுதாபங்கள்... ச்சே.... தேவையற்ற இந்த பரிதாப வார்த்தைகள்தான் மேலும் மேலும் அவளைத் துன்புறுத்துகின்றன. சுய நிலை பிறழ்ந்து தவறான முடிவுகளை எடுக்கத் தூண்டுகின்றன.

இதோ... எதிரில் கூட... அனுதாபம் அப்பிய போலி முகங்கள். ஒன்றில் கூட நிஜமில்லை. உள்ளுக்குள் கேலியாய்ச் சிரித்துக் கொண்டு... இவள் பார்வையில் இருந்து விலகியதும் வம்பு பேசப் போகும் அற்ப ஜீவன்கள்.

'...இவ... பாய்சன் குடிச்சு... உயிரை விடப் பார்த்தாளாமே... தெரியுமா...'

'...ஏனாம்.'

'புருஷன் சரியில்லையாம். கொடுமைப் படுத்தறானாம்.'

'அதுக்காக.. விஷங் குடிப்பாளா ஒருத்தி.'

'...சும்மாவா ஒருத்தன் கொடுமைப்படுத்துவான். இவ என்ன தப்பு பண்ணாளோ.'

'...ஆபீசர்ங்கிற கர்வம்... எடுத்தெறிஞ்சு பேசியிருப்பா.'

'இங்கேயே... ஒவ்வொரு ஆபீஸ் மீட்டிங்லயும் அலட்டிப்பாள்.'

'...என்ன துணிச்சல்டி.'

'முட்டாள்தனம்னு சொல்லு.

"ஸ்டாப் இட்" என்று ரேணுகா அலறினாள்.

மூவரும் திகைத்துத் திரும்பினர். என்ன ஆயிற்று இவளுக்கு?

சூழ்நிலை புரிய... ரேணுகா தடுமாறிப் போனாள். மனத்தின் எண்ண ஓட்டங்கள் நிஜம் போல பிரதிபலித்து தன்னிலை மறந்து அவளை அலற வைத்து விட்டது. மேலும் ஒரு வம்புப் பேச்சிற்கு வழி செய்து கொடுத்து விட்டது.

"ஐயாம் ஸாரி." என்றாள் முனகலாக.

நாராயணன் சட்டென்று எழுந்து வெளியே போனார். புவனா தர்மசங்கடமாக தன் இருக்கையில் நெளிந்தாள். அவளும் எழுந்து போனால் அநாகரிகமாகப் படுமோ என்ற நினைப்பு தவிக்க வைத்தது.

"....அர்ஜெண்டா.... அட்டெண்ட் பண்ண வேண்டிய லெட்டர்ஸ் எதுவும் இருக்கா?" என்றாள் புவனாவைப் பார்த்து.

"இருக்கு மேடம்."

புவனா எழுந்து வந்தாள். பேப்பர்களை மேஜை மேல் வைத்தாள். ஷார்ட்ஹேண்ட் நோட் புக்கைப் பிரித்துக் கொண்டாள். படிக்கும் போதே பதிலையும் டிக்டேட் செய்து விடுவது ரேணுகாவின் வழக்கம்.

"அப்புறம் டிக்டேட் பண்றேன்.."

"சரி... மேடம்..."

புவனா எழுந்து போனாள். இவள் படிப்பதைப் பார்த்து விட்டு தைரியம் பெற்றவளாகக் கண்ணாடி டம்ளரை எடுத்துக் கொண்டு அறைக்கு வெளியே போனாள்.

இன்னும் அரை மணி நேரத்திற்குள் இந்த அலுவலகம் முழுவதும் ரேணுகாவின் அலறல் பரவி விடும்.

பேப்பரின் வரிகளில் மனசு பதிய மறுத்து சண்டித்தனம் செய்தது. முரண்டு பிடிக்கும் மனத்தைத் திசை திருப்ப முயன்று தோற்றாள். திரும்பத் திரும்ப பழைய நினைவுகளே கிளர்ந்தன. பார்வை இலக்கின்றி அலைபாய்ந்தது.

மதியம் லஞ்ச் இடைவேளையில் எம்டியின் அறைக்குப் போனாள்.

ஸ்டெல்லா இவளைப் பார்த்ததும் முறுவலித்தாள்.

"பாஸ் இருக்காரா."

"ம்... யூ கேன் கோ."

ஏஸியின் ஜில்லிப்பு சட்டென்று உடம்பில் பாய எதிரில் அமர்ந்திருந்த நரேந்திரனைப் பார்த்தாள்.

"..கம் ஆன் ரேணுகா... வெரி ஹாப்பி டு மீட் யூ அகெய்ன்... ஆஃப்டர் எ லாங் டைம்."

ஓய்ந்த மனத்துடன் சோபாவில் சாய்ந்தாள்.

"...சொல்லுங்க... ஹௌ டு யூ ஃபீல் தெள. வொர்க் எல்லாம் முடிஞ்சுதா."

"....ம்..."

'அப்புறம் உங்களுக்கு ஒரு குட் நியூஸ். உங்க ஸீட்டே கொஞ்சம் டென்ஷன் தான். ஏற்கெனவே ப்ரபோஸ் - பண்ணபடி....

தொட்டுக்கொள்ள..

விருந்தினர் திடீரென்று வந்து விட்டார்களா, கோதுமை மாவு வைத்து சப்பாத்திக்குப் பிசைந்து விட்டீர்கள். ஆனால் தொட்டுக் கொள்ள என்ன செய்வது என யோசிக்காதீர்கள்.

ரசத்தின் அடிவண்டியை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வெங்காயம் வதக்கி, மசாலா பொடித் தூவி விட்டு, தேங்காய் இருந்தால் 2 டீஸ்பூன் அளவு துருவிப் போட்டு ரச வண்டியைப் போட்டுச் சிறிது தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைத்துப் பரிமாறுங்கள். சுவையாகவும் இருக்கும். விருந்தினரும் ருசித்துச் சாப்பிடுவார்கள்.

— வசந்தி மாதவன்.

ஸ்லீப்பர் பாதுகாப்பு

கொசுக்களை ஒழித்திட குட் நைட் ஒன்றுதான் சர்வதேச SP வாக்குறுதி தருவது.

ஜப்பான் நாட்டு சுமிட்டோமோ விலிருந்து இறக்குமதி பெற்ற இரசாயனப் பொருள்கள் மற்றும் உள்-உறுப்புக்கள், என்றும் மாறாது நிலைநிறுத்தப்படும் சர்வதேச நிர்ணயத் தரங்கள்.

இவற்றுக்கெல்லாம் அங்கீகாரமாக குட் நைட்டுக்கு, பெருமதிப்புமிக்க SP முத்திரை வழங்கப்பட்டது; தரத்தின் சின்னமாக, உலகில் **மிகச் சிலவற்றுக்கே அளிக்கப்பட்ட விருது. இதனை இந்தியாவில் வென்றுள்ளது குட் நைட் ஒன்றுதான்.**

சுமிட்டோமோவின் கறாரான சர்வதேச நிர்ணயத் தரங்களுக்கு இணங்க, சுமிட்டோமோ பைரத்ராயிடு கொண்டு தயாரிக்கப் பட்டது குட் நைட் என்பதற்கு உத்தரவாத முத்திரை எஸ்பி.

ஆகவேதான், மிகப்பல மக்கள் கொசுக்களுக்கு "குட் நைட்" போட்டு விடை கொடுக்கின்றனர். அவர்களுக்குத் தெரியும் ஸ்லீப்பர் பாதுகாப்புக்கு நம்பிக்கையானது குட் நைட்.



குட் நைட்

SP என்றால்
சுமிட்டோமோ பைரத்ராயிடு.

இனிய தூக்கம் இன்பக்கனவு
யாவருக்கும் குட் நைட்



இன்னிசை பாடும் நேரம்
MIRACLE EYE
SOUND AUTO CONTROL
Ajanta®
ம்யூசிகல் கடிகாரங்களிலே இந்தியாவில் முன்னோடிகள்
Ajanta®
QUARTZ
the touch of tomorrow's technology
மோர்வி 363 641
0168-212 ATCM
VANITHA
M207
M267
M227
M257
எல்லா பிரபல கடைகளிலும் கிடைக்கிறது

அடிஷனல் ஹேரண்ட் ஈஸ் அப்பாயிண்டட்... உங்களுக்கு இனிமே பிச்னை இருக்காது.''

''ஹாவ் யூ லாஸ்ட் தி கான்பிடன்ஸ் இன் மீ?'' என்றாள் திடீரென.

''...ந்நோ ரேணுகா... யூ ஆர் மிஸ்டேக்கன்... இன்பாக்ட்... நீங்களே முன்னால ஒரு தடவை சொன்னதுதான். வொர்க் லோட் அதிகம்னு..''

பேசாமலிருந்தாள். ஏன் இப்படிப் பேசிகிறேன். கழிவிரக்கம் அதிகமாகி... அதனால் பாதிக்கப்பட்டு.. எதையும் எதிலும் குறை காண ஆரம்பித்துவிட்டேனா.

''நீங்க இப்போ... முக்கியமான மேட்டர்கள்ல உங்க முழு கவனத்தையும் செலுத்தலாம்.'' என்றார் நரேந்திரன் தொடர்ந்து.

''தேங்க் யூ ஸார்.''

''எது வேண்டுமானாலும் கேளுங்க... நான் எப்பவும் உதவி செய்ய தயாரா இருக்கேன்..''

மறுபடியும் ஒரு நன்றியை முனகினாள். எழுந்து வெளியில் வந்தாள். ஸ்டெல்லா ஃபோனில் ஏதோ சொல்லி சிரித்துக்கொண்டிருந்தாள். வெளியில் வந்தவளைப் பார்த்து மீண்டும் ஒரு புன்முறுவல் செய்தாள்.

ரேணுகா வீட்டுக்குத் திரும்பிய போது மனசுக்குள் அவள் தவிர்க்க நினைத்திருந்த அயர்வு மெல்ல படர ஆரம்பித்தது.

கூடாது... அவள் தளர்ந்து போகக் கூடாது.. ப்ளீஸ். கடவுளே... எனக்கு மனோதிடத்தைக் கொடு. தயவு செய்து என்னைக் குழப்பங்களில் இருந்து விடுவி.... தெளிவைத்தா... ஓ....

''என்ன ரேணுகா..'' என்றது புதிதாக ஒரு குரல். ''உங்களுக்கு என்ன வேணும்.''

சுதாரித்துக் கொண்டாள் ரேணுகா.

''எ... என்ன.''

''ஐயாம் ரஞ்சனி.. நியூ கமர்.'' என்று சிரித்தபடி ஒருத்தி கைநீட்டினாள்.

இயந்திரமாய் அதைப் பற்றி குலுக்கினாள். மறுபடி சத்தமாய் அலறியிருந்திருக்க வேண்டும். நல்லவேளை. செக்ஷனில் இன்னும் யாரும் வரவில்லை. இந்த புதுப் பெண்ணைத் தவிர.

இவள்தானா அது. அடிஷனல் ஹேரண்ட் எப்படி இருக்கிறாள்.

நன்றாகத்தானிருந்தாள். ஒல்லியான உடல்வாகு. தீர்க்கமான கண்கள். சற்று ஒட்டிய கன்னங்கள். அழுத்தமான உதடுகள். சூரிதார் பாந்தமாகப் பொருந்தி அவளை இன்னும் கம்பீரமாக்கியது. சரியான உயரம்.

தன்னை அளவிடுவதை அவளும் ரசித்திருக்க வேண்டும். புன்சிரிப்புடன் ரேணுகாவைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

ரேணுகா ஒரு நிமிடம் தடுமாறித்தான் போனாள். என்னவென்று பேச ஆரம்பிப்பது.

''இரண்டு வாரங்களுக்கு முன்னாலதான் இங்கே டிரான்ஸ்வராகி வந்தேன். டிரெயினிங் எல்லாம் டெல்லியிலதான்... போஸ்டிங்கும் அங்கேயேதான் இருக்கும்னு நினைச்சேன். அதைத்தான் விரும்பினேன்.

புளிக்காது!

முதல் நாள் இட்லி, தோசை மாவு மீதமாகி இருந்தால் அதில், சிறிது கடலைப் பருப்பை ஊற வைத்து மிக்ஸியில் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி எடுத்து மாவில் போடவும். தேவையான அளவு காரப் பொடி, பெருங்காயத்தூள் போட்டு, வெங்காயம், கறிவேப்பிலை நறுக்கிப் போட்டுக் கலந்து தோசைக் கல்லில் மெல்லியதாக ஊற்றி, சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு மூடி எடுக்கவும். அடை போன்று சுவையாகவும், மணமாகவும் இருக்கும். சிறிதும் புளிக்காது.

— பாலா.

ஆனா... நடந்தது வேற...'' என்று தோளைக் குலுக்கினாள்.

''ஏன்... இந்த ஊர் பிடிக்கலையா...'' என்றாள் ரேணுகா ஏதோ கேட்க வேண்டும் என்பதற்காக.

''அப்படியில்லை. ரேணுகா... உங்களுக்கே புரியுமே... அங்கே இருக்கிற நாகரிகம், பழக்க வழக்கம் எல்லாமே வித்தியாசம்தான். இங்கே... ஆண்களின் பார்வையே பெண்ணின் மனசைப் பார்ப்பதில்லை. உடம்பின் பரிமாணங்களைத்தான்....''

''எல்லோரும் மோசமில்லை..'' என்றாள் ரேணுகா முனகலாக.

''...அக்ரீட்... ஆனா.. இப்படிப்பட்டவங்க இங்கே கொஞ்சம் அதிகம்னுதான் சொல்றேன். வேலைக்குப் வருகிற பெண்களை இழிவாகப் பார்ப்பதும்... பேசுவதும். அவளின் புத்திசாலித் தனத்தை அங்கீகரிக்க மறுப்பதும்... குதர்க்கம் செய்வதும்... ஹாரிபிள்.''

புதுமுகத்திடம் ரொம்பவும்தான் பேசுகிறோம் என்கிற உணர்வு எழ ரேணுகா சட்டென்று அமைதியானாள்.

ரஞ்சனியின் முகத்தில் அலாதி மலர்ச்சி தெரிந்தது. அது மாறாமலே இருப்பதும் அவளின் கவர்ச்சியை அதிகப்படுத்தியது. அதுவே உள்ளூர ரேணுகாவிற்கு மன முனகலைத் தூண்டியது.

தூக்கம் தவறிய தன் கண்களின் கருவட்டங்களும், சுருக்கங்களும்... முகத்தின் அழகைக் குறைத்தது... பார்ப்பவர்களை ஒரு எல்லைக்குள் நிறுத்தி விடுவதை அவள் உணர்ந்தே இருந்தாள்.

''அப்புறம்... ரேணுகா. இந்த டூ வீக்ஸா.. உங்க வேலையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சம் நான் பார்த்தேன். அப்கோர்ஸ்... நீங்க வந்த பிறகு தான் எனக்கு டிரெயினிங் ஆரம்பிக்கிறது என்றாலும்... மத்த கலீக்ஸ் ரொம்ப ஹெல்ப்பா இருந்தாங்க. தே ஷேர்ட் தேர் நாலட்ஜ் வித் மீ. அதனால எனக்கு ஈஸியா இருந்தது. இப்ப நீங்களும் வந்தாச்சு.. குரு தட்சணை என்ன வேணும்.. ரேணுகா.'' என்றாள் சிரிப்பு மாறாமல்.

அது அவள் சுபாவம் என்று புரிந்தது.

எவ்வளவுசீரியஸ்னெஸ்ஸிலும்ஒருகுறும்பு... ஒரு வேடிக்கை... கலக்காமல் அவளால் இருக்க முடியாது என்று ரேணுகாவிற்குப் புரிந்தது.

இதிலென்ன கஷ்டம்... இன்னமும் வாழ்க்கையில் அடிபடவில்லை. அந்த அவலங்கள் பரிச்சயமானால் இந்த புன்னகையும், தமாஷும் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் ஓடி விடும். முகம் இறுகி... வேறாளாகிப் போவாள். என்னைப் போல...

"முதல் பாடம் என்ன ரேணுகா?"

ரேணுகா சட்டென்று தன்னிலை இழந்தாள்.

"ஹௌ டு கீப் கொய்ட்... யெஸ்... எப்ப பேசணும்னு தெரிஞ்சு வச்சிருக்கிறது..."

ரஞ்சனியின் முகத்தில் சிரிப்பு மாற வில்லை. நிச்சயம் கேலியில்லை. அனுதாபம் மனசுக்கு மிக நெருங்கியவளிடம் புரிந்து கொண்டவர்களுக்குள் நிலவும் அன்பு... கனிவு தான் முகத்தில் தெரிந்தது. எதுவுமே நிகழாதது போல எழுந்து அவள் ஸீட்டுக்குப் போனாள்.

ரேணுகா மீண்டும் மனசுக்குள் காயப் பட்டாள்.

செடி வளர்க்க...

தேவையில்லாத ஸ்கூட்டர் டயர், கார் டயரைத் தோட்டத்தில் ஆங்காங்கே தரையில் வைத்து அதனுள் மண்ணைப் போட்டு குரோட்டன்ஸ் செடி வகைகளை வைக்கலாம். சீராக வளர்வதுடன் மண் வெளியில் பரவாது. பார்ப்பதற்கு மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

— ஜெயஸ்ரீ.

2

ஒரு வாரம் ஓடி விட்டது.

அலுவலகச் சூழ்நிலை மீண்டும் படிந்து விட்டது. காலையில் எழுந்து வருவதும்... அலுவல்களைக் கவனிப்பதும்... ஒரு மீட்டிங் கூட கலந்து கொண்டாகிவிட்டது. ஒரு விவாதத்தில் நிச்சயம் இவள் மறுப்பாள் என்று எதிர் பார்த்தபோது மௌனம் சாதித்தாகி விட்டது.

ரஞ்சனிதான் எழுந்து மறுத்தாள்.

இவள் நினைக்கிற... நினைக்கக் கூடிய அதே கோணத்தில்... மறுப்பைத் தெரிவித்த போது... யாரோ மெலிதாகக் கைதட்டியது கேட்டது.

"வெரிகுட்... ரஞ்சனி." என்று எம். டி. பாராட்டினார்.

தன்னறைக்கு வந்ததும் இவளும் ஒப்புக்கு பாராட்டினாள்.

"கிரடிட் கோஸ் டு யூ ஒன்லி ரேணுகா.." என்றாள் ரஞ்சனி.

"எப்படி..."

"...பழைய ஃபைலைப் பார்த்துகிட்டு இருந்தேன் தற்செயலா... உங்களோட கமெண்ட்ஸ் அதுல இருந்தது.... அதையே தான் சொன்னேன்.... மீட்டிங்ல.."

"எனிவே... யூ ஆர் பிரில்லியண்ட்...

"ஐ டு ஹோப் ஸோ.." என்றாள் சிரிப்புடன்.

உண்மையிலேயே புத்திசாலிதான். ஒரு கோடி காட்டினால் போதும். வேலையைச் செய்து விடுவாள். மறுபடி திருத்தம் நேராத படி. இப்போது நிஜமாகவே மனத்தில் ஆபீஸ் சம்பந்தமான டென்ஷன் இல்லாமல் தான் இருக்கிறது. அதுவேதான் பிரச்னையாகவும் ஆகிவிட்டது.

அலுவலகம் திரும்பியதும் வேலைகளில் தன்னை மூழ்கடித்து மனத்தின் குமுறல்களை மறந்தே போக வேண்டும் என்று தீர்மானித்த முடிவு அடிபட்டுப் போனது.

தொல்லைகள் தவிர்ந்த மனசில்... நினைவுக் குமிழிகள் எழுந்த வண்ணம் இருந்தன. போராடித்தான் அகற்றவேண்டி இருந்தது.

"ரேணுகா... இன்னைக்கு ஈவ்னிங் நீங்க ஃப்ரீயா.."

"எ... என்ன."

"...இல்லே... ஃப்ரீன்னா கொஞ்சம் போரடிகலாமேன்னுதான்.. எங்க வீட்டுக்கு வரீங்களா. அஃப்கோர்ஸ். இஃப் யூ டோண்ட் ஹாவ் எனி அதர் இம்பார்டண்ட் வொர்க்?"

சனிக்கிழமைதான். நாளை விடுமுறை தான். வீட்டிற்குப் போனாலும் ஒட்டாத மனத் தனிமைதான். போனால் என்ன. போய்த்தான் பார்க்கலாமே.

"வரேன்."

"ஹப்பா. தி ப்ளெஷர் ஈஸ் மைன்." என்றாள் உணர்ச்சிபூர்வமாய்.

வேடிக்கையாய் இருந்தது. தன்னிடம் இவளுக்கென்ன அட்ராக்ஷன். அதுவும் நொடிக்கொருதரம் முரண்டு பிடிப்பவளிடம் ஏனோ அவளைப் பிடித்துப் போய் விட்டது இப்போது. சுவாதீனமாய் பெயர் சொல்லி அழைத்தாலும்.. பர்சனல் விஷயங்களைக் கேட்பதில்லை. குறிப்பு அறிந்து விலகும் சாமர்த்தியம் இருக்கிறது. மனநிலை சரியில்லாத நேரங்களில்... வேலைகளைத் தானே முடித்து விடுகிற திறமையும் இருக்கிறது. சொல்லப் போனால் அந்த ஒத்துழைப்பிற்காகவே இவள் பலமுறை நன்றி சொல்ல வேண்டும்.

மாறாக... அவளுடைய கடமையைத் தானே செய்கிறாள் என்பது போலத்தான் ரேணுகா நடந்து கொண்டாள் ரஞ்சனியிடம். அதையும் ரஞ்சனி பொருட்படுத்தவில்லை என்று புரிந்தே இருந்தது.

எல்லாவற்றுக்கும் சிகரமாய்... அந்த சம்பவம்.

ரேணுகா இருப்பதைக் கவனியாமல்... காண்டீனில் புவனா ரஞ்சனியிடம் பேசுவதைக் கேட்டாள்.

"மேடம்... ஷீ ஈஸ் நாட் நார்மல்.. அவங்க கதை தெரியுமா."

"ப்ளீஸ் ஷட்டப் புவனா. நீயும் ஒரு

பெண்தானே. நம்ம இனத்தைச் சேர்ந்தவளை நாமே வம்பு பேசினா... அப்புறம் மத்தவங்களை எப்படித் தப்பு சொல்றது? நம்மைப் பொறுத்தவரை அவங்க செக்ஷன் ஹெட்... அந்த டியூட்டியை எப்படிச் செய்யிறாங்க. அதுதான் முக்கியம். புரிஞ்சுதா... வீண் காஸிப்பிங்லாம்... இம்மெச்சூரிட்டியைத்தான் காட்டும். அட் எனி காஸ்ட்... வீ மஸ்ட் அவாய்ட் இட்..'' என்றாள் ரஞ்சனி படபடப்பாக.

புவனா வாயடைத்துப் போனாள்.

இவள் புதுசு. வழக்கமாய்... இந்த மாதிரி சூழ்நிலையில் வேறொருத்தியானால்... 'அப்படியா...ம்... அப்புறம்...' என்பாள்.

இம்மாதிரி முகத்தில் அடிக்கிறமாதிரி பதில் சொல்ல மாட்டாள். அதுவும் பதிலில் தொனித்த நேர்மையின் தீவிரம் புவனாவைப் பலமாகவே தாக்கி விட்டது.

''ஸாரி..'' என்றாள் முனகலாக.

ரஞ்சனியின் முகத்தில் மறுபடி பழைய மலர்ச்சி வந்து விட்டது.

''டேக் இட் ஈஸி.. மனசுல பட்டதை சொன்னேன். சரியா எடுத்துப்பேன்னு... ஓக்கே..''

மனசை வருடுகிற பேச்சு... குரல்... இதுதான் ரஞ்சனியை எல்லோரும் நேசிக்க வைத்து விட்டதா... இந்தக் குறுகிய காலத்தில்.

அதனாலேயே... அந்த நெகிழ்விலேயே... ரஞ்சனியின் அழைப்பை ஏற்றுக் கொண்டாள். வீட்டுக்கு வருவதாகச் சொன்னாள்.

இவள் சம்மதித்ததும் ரஞ்சனி முகத்தில் காட்டிய சந்தோஷமும், சுவாதீனமும் மேலும் இவளை நெகிழ்த்தி விட்டன. இவள் எதிர்பார்த்து ஏமாந்த அன்பு. இன்று வேறொரு வடிவத்தில்... வேறொருவர் மூலமாக இவள் எதிர் பாராத கணத்தில் வெளிப்படுகிறது. இவளைத் தேடி வருகிறது.

3

இரண்டு ஆச்சர்யங்கள் காத்திருந்தன, ரேணுகாவிற்கு.

ரஞ்சனியின் வீட்டில் நுழைந்ததுமே ஒரு போட்டோ பார்வையில் பட்டது. ஒரு பெண் மணியின் கழுத்தைக் கட்டியபடி... ரஞ்சனி. ரேணுகா எதிர்பார்த்தபடி... ரஞ்சனி தனியாள் அல்ல. ஒரு துணை இருக்கிறது. அதுவும் தெரிந்த முகமாய்.

உள்ளிருந்து அந்த பெண் மணி வெளிப்பட்டு வணங்கியதும் விளங்கிவிட்டது.

நர்மதா இவர்கள் அலுவலகத்திலேயே வேலை பார்ப்பவள்.

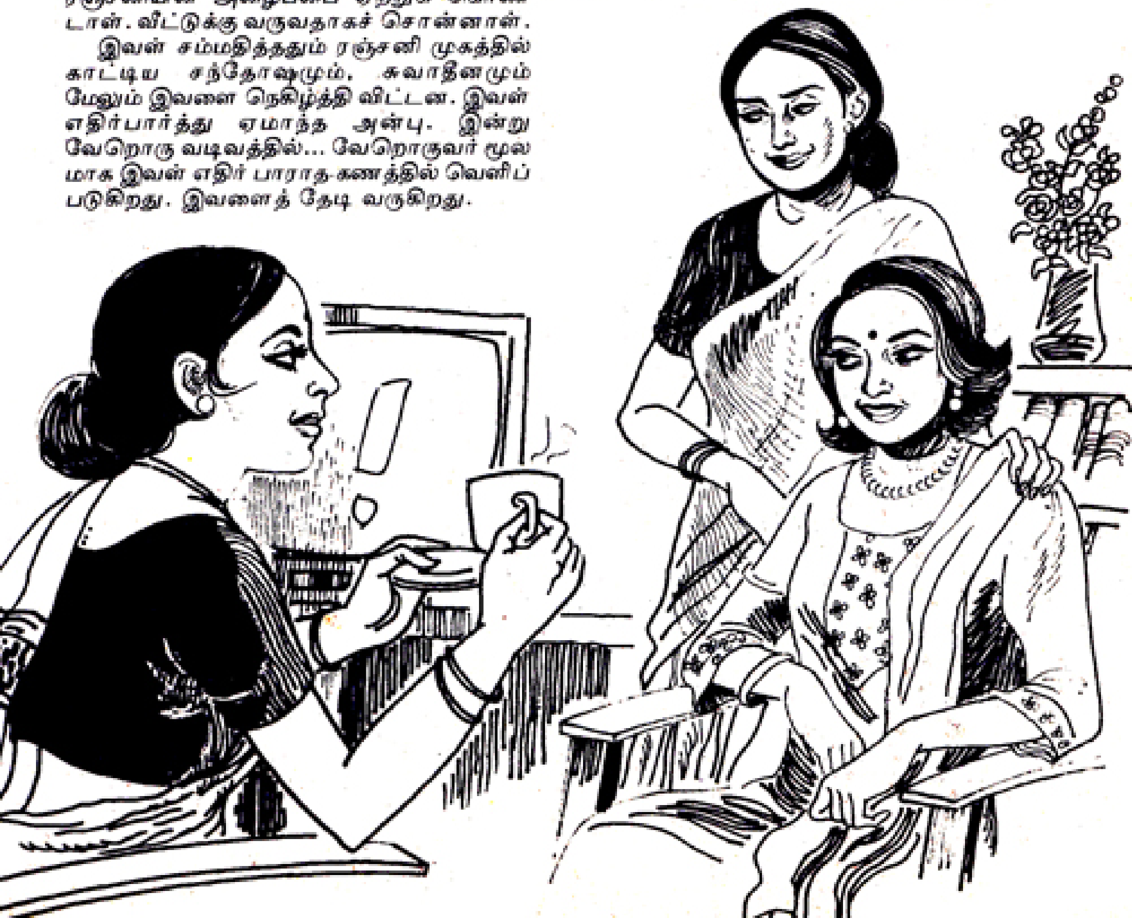
''நீங்களா... உங்க மகளா ரஞ்சனி'' என்றாள் ரேணுகா.

''ஆமாம்... சொல்லவேயில்லையா... இவ...''

''அவங்க கேட்கவே இல்லையே...'' என்றாள் ரஞ்சனி சிரித்துக் கொண்டு.

''அம்மா. இன்னைக்கு நாம மூணு பேரும் சேர்ந்து சாப்பிடப் போறோம்.. டின்னர் ஸ்பெஷலா இருக்கட்டும்.'' என்றாள்.

''ஊஹூம்... அதெல்லாம் வேணாம். இருக்கிறது. போதும்.'' என்றாள் ரேணுகா



நொடியில் மோர்க் குழம்பு!!!

அதிக புளிப்பு உள்ள தயிர் அல்லது மோர் இருந்தால், தேவையான மிளகு, மிளகாய் வற்றலை நன்றாக அரைத்து அதனுடன் கலக்கி உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும். கூழ் பதத்தில் கெட்டியானவுடன் இறக்கி அதை ஒரு பாட்டிலில் அடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு மாதம் வரை கெடாது. விசேஷ நாட்கள் அல்லது எதிர்பாராத விருந்தாளிகள் வந்திருக்கும் சமயத்தில் இது மிகவும் நம்மை கைதூக்கி விடும். நாம் செய்ய வேண்டியது: அந்தச் சமயத்தில் தயாரிக்க வேண்டிய அளவிற்கு மோர் கூழை எடுத்துக் கொண்டு அதற்கேற்றாற் போல் தேங்காயைத் துருவி அரைத்து அதில் கலக்கி கொதி வந்தவுடன் இரண்டு ஸ்பூன் சர்க்கரை தூவி இறக்கி, தேங்காய் எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும். இந்த வகை மோர்க் குழம்பை நொடியில் தயார் செய்து பப்படத்துடன் பரிமாறி விருந்தினர்களை வியப்பில் ஆழ்த்துங்கள்.

— ஜெயஸ்ரீ.

"அப்படின்னா... அரிசி... பச்சை காய்கறிதான்... பரவாயில்லையா. சமைக்க வேணாமா."

"எப்ப பார் இவளுக்கு கேலிதான்." என்றாள் நர்மதா.

தேநீரைக் குடித்தபடி மௌனமாக அமர்ந்திருந்தாள் ரேணுகா.

சூழ்நிலையே கலகலப்பாக இருந்தது. மனசுக்குள் புது பரவசம் தெரிந்தது. மனசு கூட அதன் இடை விடாத முனகலைக் கொஞ்சம் நிறுத்தி விட்டிருந்தது.

அலுவலகத்தில் நடந்த வேடிக்கைகள்.... இப்போதைய வெளி உலக விஷயங்கள், கிரிக்கெட் என்று தினுசு தினுசாகப் பேசினார்கள். நர்மதா சமையலையும் கவனித்துக் கொண்டு, இவர்கள் அரட்டையிலும் கலந்து கொண்டாள்.

ட.வி. நிகழ்ச்சிகளில் கொஞ்சம் பொழுது போனது. தினசரி அவளும் அவள் வீட்டில் பார்க்கிற நிகழ்ச்சிகள்தான். வழக்கமாய் இல்லாத ஈடுபாடு... இப்போது இருந்தது.

உடனே டீவியின் தினசரி நிகழ்ச்சிகள் பயனுள்ள... சுவாரசியமான.. அறுவையான.. என்று ரக வாரியாய் விமர்சனங்கள்.

சாப்பாடு எளிமையானாலும் மனசு நிரம்பியிருந்த நிறைவில்... முழுதிருப்தியைத் தந்தது.

விடை பெற்றுக் கிளம்பும் போது....... கண்கள் பனித்தன ரேணுகாவிற்கு.

"தேங்க்ஸ்." என்றாள் குரல் தழுதழுக்க.

"ச்சீய்." என்றாள் ரஞ்சனி.

"அடிக்கடி வாம்மா." என்றாள் நர்மதா.

மொபெட்டில் திரும்பியபோது மனசு முழுக்க உல்லாசமாக இருந்தது.

திங்கள் அவள் அலுவலகம் செல்லவில்லை. முடியவில்லை. உடம்பு ஏனோ அனலாகக் கொதிக்க ஆரம்பித்தது.

சனி இரவு வீடு திரும்பியதும், சாப்பிடாமல் காத்திருந்த பாக்கியத்தைச் சாப்பிடச் சொன்னாள்.

ஞாயிறு பாக்கியத்திற்கு விடுமுறை. முழு நாளும் வர மாட்டாள். இவள் ராஜ்ஜியம் தான். முதல் நாளின் கலகலப்பை எதிர்பார்த்து ஏங்கவே ஆரம்பித்து விட்டது மனசு.

ட.வி. அதன்பாட்டுக்கு இயங்கியது. பேப்பர் பிரிக்கப்படாமல் கிடந்தது. ஃப்ரிட்ஜின் கதவு கூடச் சரியாக மூடவில்லை. பிறகு கவனித்து மூடினாள்.

என்ன ஆயிற்று எனக்கு. சிறுபிள்ளையா.. பக்குவமின்றி.. கைக்கு எட்டாத விஷயத்திற்கு ஆசைப்படுகிறேனா..

பிரட்டை டோஸ்ட் செய்து கஷ்டப்பட்டு விழுங்கினாள். ஜாம் கூடக் கசந்தது. இரவு பாலைக் காய்ச்சிக் குடித்தாள். மிச்சமிருந்த ஒரு ஆப்பிளைக் கடித்தாள். விளக்கை அணைக்கக் கூட மறந்து தூங்கிப் போனாள்.

காலையில் எழுந்ததும் லேசாகத் தலை வலிக்கிற உணர்வு வந்தது. எழுந்து கொள்ள முடியவில்லை. உடனே உடம்பின் ஜுரம் புலப்பட்டது.

பேசாமல் படுத்து விட்டாள்.

பாக்கியம் வழக்கம் போல எட்டு மணிக்குத்தான் வந்தாள். இவள் இருந்த நிலைமையைப் பார்த்ததும் பதறிப் போனாள்.

"என்னம்மா... என்ன ஆச்சு..."

"ஒரு ரிக்ஷா கூப்பிடு. டாக்டர் வீட்டுக்குப் போகணும்.. போற வழியில ஒரு போன் பண்ணணும் ஆபீசுக்கு.."

வீட்டைப் பூட்டிக் கொண்டு கிளம்பினார்கள்.

போகும் வழியில் மெடிகல் ஷாப்பிலிருந்து போன் செய்தாள். சிரமப்பட்டுத்தான் பேசினாள். ஸ்டெல்லா விவரம் தெரிவிப்பதாகச் சொன்னாள். ரஞ்சனிக்கும் சொல்வதாகக் கூறியதும் அங்கிருந்து டாக்டரிடம் போனாள்.

"நத்திங்.. நார்மல்தான் டெம்பரேச்சர்" என்றார்.

ஊசி போட்டுக் கொண்டு, மாத்திரைகளுடன் வீடு திரும்ப மணி பத்தரை ஆகி விட்டது.

ரசம் சாதமாகக் கரைத்துக் கொடுத்தாள் பாக்கியம். சாப்பிட்டதும் மீண்டும் தூங்கிப் போனாள்.

மூன்றரை மணிக்குக் கண் விழித்த போது வேர்த்து விட்டிருந்தது.

அடுத்த டோஸ் மாத்திரைகளை, ஹார்லிக்ஸுடன் விழுங்கினாள். டேப்பில்

மாண்டலின் இசை ஒலிப்பதைக் கேட்டபடி, தினசரியைப் பிரித்து படிக்க ஆரம்பித்தாள்.

எதிரில் நிழலாடியது.

''ரஞ்சனி... நீயா..''

''என்னங்க.. திடீர்னு ஷாக் கொடுத்துட்டீங்க..'' என்றாள் மெத்தையில் அமர்ந்தபடி.

''..லைட் ஃபீவர்..''

''நான் பயந்தே போயிட்டேன். போச்சுடா. நம்ம வீட்டு சமையலை சாப்பிட்டுட்டு ஏதாவது ஆயிருச்சோன்னு.''

''பாக்கியம்.. இவங்களுக்கு பிஸ்கட்டும், டீயும் கொண்டு வா.''

''வீடு நல்லா இருக்கு..'' என்றாள் ரஞ்சனி சுற்றுமுற்றும் பார்த்தபடி.

பச்சை டிஸ்டம்பரில் ரூம். ஒவ்வொரு சுவரிலும் நடுவில் ஒரு புளோ அப். ஒன்று இயற்கைக் காட்சி. இன்னொன்று இரண்டு குழந்தைகள். அடுத்தது... அருவி நீர். ஒவ்வொன்றும் வாசகங்களுடன்.

'பகிரும் போதுதான் அன்பு முழுமை அடைகிறது..' என்ற வரியைப் படித்தாள்.

''ஃபண்டாஸ்டிக்...'' என்றாள் ரஞ்சனி.

''டீ சாப்பிடும்மா. ஆறிடப் போவுது..'' என்றாள் பாக்கியம்.

''தேங்க் யூ..''

பாக்கியம் வெள்ளையாகச் சிரித்து விட்டுப் போனாள்.

''வெரி நைஸ்...'' என்றாள் டீயை உறிஞ்சியபடி.

''மனதை மலர்ச்சியாக வைத்துக் கொள்வது நம் கையில்தான் இருக்கிறது' என்ற இன்னொரு புளோ அப்பின் வாசகம் ரேணுகாவின் பார்வையில் பட்டது. வெறும் அழகுக்காக மாட்டியிருந்த அந்தப் படத்தின் முழுமையான அர்த்தமாக இதோ எதிரே ஒருத்தி இருக்கிறாள் என்று திடீரெனத் தோன்றியது.

மனசுக்குள் திடுமென ஒரு குமுறல் வந்தது. லேசாக விசிக்க ஆரம்பித்து.. பூரணமான அழுகையாக்கினாள்.

''ஏய்.. ரேணுகா.. என்ன இது..''

தோளில் சாய்த்து தட்டிக் கொடுத்தவளின் வயசு மறந்து போனது. இவள்தான் என் உறவு.. சகலமும் இவள்தான். இவளிடம் மனச் சுமை இறக்கி இளைப்பாறலாம் என்று தோன்றியது. அழுகை தணிந்து மீண்டும் விசும்பல்களாகிப் பின் முற்றுமாக மறைந்து போனது.

மனசு கனம் குறைந்து தெளிவு வந்த மாதிரி உணர்ந்தாள்.

மாண்டலின் இசை நின்று ஆட்டோ ஸ்டாப்பில் 'டொக்'கென்று ஒலித்தது.

சட்டென்று ஒரு நிசப்தம் அந்த அறையில் நிலவி, யாராவது எதையாவது பேசுங்களேன் என்று கேட்பதைப் போல் இருந்தது.

பேச ஆரம்பித்தாள் தானாகவே. எந்தத் தூண்டுதலும் இல்லாமல். அதனாலேயே வெகு இயல்பாகப் பேச்சு வந்தது. இத்தனை நாள் துக்கத்தையும் இன்றோடு கொட்டித் தீர்த்து விடுவதைப் போல. ஒவ்வொன்றாக சொல்லிக் கொண்டு போனாள். இவள் மட்டுமே அறிந்து இருந்த இவள் வாழ்வில் நிகழ்ந்த இவளைத் தற்கொலை செய்து கொள்ளத் தூண்டிய அந்த விதியை.. மணவாழ்வின் ஏமாற்றத்தை.. நிகழ்ச்சி.. நிகழ்ச்சியாக வர்ணித்தாள்.

அவளால் முடிந்தது கோர்வையாகச் சொல்ல. ஏதோ படித்த கதை ஒன்றினை.. பார்த்த திரைப்படத்தை விவரிப்பது போல... மூன்றாம் மனிதனின் விஷயம் போல.. தடுமாற்றம் எதுவும் இல்லாமல் விவரித்துக் கொண்டு போனாள்.

ரஞ்சனி குறுக்கிடவில்லை. பேசாமல் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

எதிரே இருந்த ஒரு பெண் தன் சுய பலங்களை மறந்து காயப்பட்டு ரணம் ஆற்றும் வகைபுரியாமல் அல்லல்பட்ட செய்திகளைக் கேட்கக் கேட்க தார்மீகமான கோபம் ரேணுகாவின் முகந் தெரியாத கணவன் மேல் பிரவகித்தது.

சூழ்நிலையின் கைதியாகிப் போனவள் கணவனால் உதறப்பட்டு அறிவில் நம்பிக்கை இழந்து தடுமாறி விஷங் குடித்த செய்தியைக் கேட்கும் போது இம்மாதிரி பெண்மையின் அழிவுக்கு விடிவே கிடையாதா.. என்று உள்ளூரக் குமுறல் வந்தது.

முடித்து விட்டாள். இன்று தனியாளாகி.. கைவிட்ட கணவனைச் சுத்தமாய் மறக்க முயற்சித்து.. வாழ்வின் அர்த்தம் உணரப் புதுப் பயணம் கிளம்பியதைச் சொன்னாள்.

ரஞ்சனி அவள் கைகளைப் பற்றி அழுத்தினாள்.

கடிகாரத்தின் இனிய ஒலி எழும்பியது.

'வால்.. மணி.. எட்டு..'

''ஐயய்யோ.. இத்தனை லேட்டாச்சு'' என்றாள் ரேணுகா.

''சமையல் ஆயிருச்சும்மா. ரெண்டு பேருக்கும்'' என்றாள் பாக்கியம்.

''தேங்க் யூ..'' என்றாள் ரேணுகா முதல் முறையாக.

ஏனோ சந்தோஷமாக இருந்தது. சொல்லாமலேயே செய்திருக்கிறாளே.

''என் மொபெட்லயே போயிரு.''

''பரவாயில்லே. பஸ் கிடைக்கும்.''

''அம்மா தேட மாட்டாங்களா?''

''ம்ஹூம்.. தெரியும். சொல்லிட்டுத்தான் வந்தேன்.''

சாப்பிட்டதும் கிளம்பிப் போனாள்.

இரவு நிம்மதியாகத் தூங்க முடிந்தது.

நமுத்து விட்டால்

கார்த்திகைப் பொரி உருண்டை நமுத்து விட்டால் கவலை வேண்டாம். அரை லிட்டர் பாலை, கால் லிட்டராகக் கண்டக் காய்ச்சி, அதில் பொரி உருண்டைகளை உதிர்த்துப் போட்டு, 2 நிமிடங்கள் கொதித்ததும் இறக்கவும். இதைக் குளிர வைத்தோ, சூடாகவோ சாப்பிடலாம். (அவல்) பாயசம் போன்று மிகவும் ஜோராக இருக்கும்.

— பாலா.

கோ-ஆப்டெக்ஸ்

இல்லங்களுக்கு எழிலூட்டும் துணிவகைகள்









ஒவ்வொரு பெண்ணும் இல்லத்தரசி யாகிறாள்... உங்களது இல்லங்களில் அழகு மிளிர்ந்திட கோ-ஆப்டெக்ஸ் அளித்திடும் சிறந்த துணி வகைகள்— எண்ணற்ற வண்ணங்களில்.

- ☐ இதமான துவாலைகள்
- ☐ பரந்த படுக்கை விரிப்புகள்
- ☐ மனம் கவரும் மேசை விரிப்புத் துணிகள்
- ☐ புதுமை பொலிந்திடும் திரைச் சீலைத்துணி வகைகள்

உங்கள் இனிய கனவுகள் நனவாகும் போது அதிலே கோ-ஆப்டெக்ஸின் பங்கும் உண்டு!

கோ-ஆப்டெக்ஸ்

தமிழ் நாடு கைத்தறி

இந்தியாவின் உயர் விற்பனைக் கைத்தறி வகைகள்

DIPR 1089/MS/89/HTA

எங்களது பிரத்தியேக ஆடையலங்கார அங்காடி கோலம், 843, அண்ணா சாலை, சென்னை — 2-க்கு விஜயம் செய்யுங்கள்.

4

மூன்றாவது நாள் ஆபீஸ் போக முடிந்தது.

இப்போது மனநிலையே சுத்தமாக மாறிப் போயிருந்தது. முன்பிருந்த உற்சாகம் இரண்டு மடங்காகத் திரும்பி விட்டிருந்தது. வேலையில் முழு கவனத்துடன் ஈடுபட முடிந்தது. மீட்டிங்கில் வழக்கம் போல பயனுள்ள யோசனைகளைச் சொல்ல முடிந்தது. சுருக்கமாய்ச் சொன்னால் அடைபட்ட மனதின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தி புதுக் காற்றை சுவாசிக்கச் செய்து விட்டாள் ரஞ்சனி.

அந்த வாரமும் அவர்கள் வீட்டிற்குப் போனாள். இம்முறை ஞாயிறும் அங்கேயே தங்கினாள். திங்கள் இருவரும் சேர்ந்தே அலுவலகம் வந்தனர்.

பழகியதன் தொடர்பாக.. ரஞ்சனியின் குடும்ப விவரமும் தெரிய வந்தது.

சின்ன வயதிலேயே தந்தையை இழந்து விட்டாள் ரஞ்சனி.

''எங்கம்மாதான் என்னை வளர்த்து ஆளாக்கினது ரேணுகா. ஷீ ஈஸ் எ பிரேவ் வுமன்.. என்ன திடம் பாரேன். ஷீ ஈஸ் ரியலி பவர்ஃபுல். அப்பா தவறின பிறகு கொஞ்சங் கூட பயப்படலே. இன்னொருத்தர் தயவை எதிர்பார்க்கலே. இந்த வேலை கிடைச்சுது. என்னைப் படிக்க வைச்சாங்க. டெல்லிக்குத் தனியாவே அனுப்பி வைச்சாங்க. எனக்கு முழுச் சுதந்திரம் கொடுத்தாங்க. என்னோட முடிவுகளில் தலையிடுவதில்லை. நானா கன்சல்ட் பண்ணா இப்படிப் பண்ணலாமேன்னு சொல்லுவாங்க.

இங்கே பாரும்மா. வாழ்க்கையோட வெற்றியும், தோல்வியும் ஓரளவுக்கு நம்ம கையிலேயும் இருக்கு. உங்கப்பா போன பிறகு எனக்கு அதிர்ச்சிதான் முதல்லே வந்தது. ஆனா.. இடிஞ்சு போயிட்டா உன் நிலைமை என்ன ஆகும்?

ரெட்டை மாட்டு வண்டின்னா நல்லது தான். சுமையைப் பகிர்ந்து இழுக்கலாம். அதுக்காக ஒற்றை மாட்டு வண்டியும் இல்லாமலா போயிருச்சு?

இன்னைக்கு உன்னை என்னால முடிஞ்ச வரை வளர்த்து ஆளாக்கிட்டேன்.

பிறரோட விமர்சனங்களை விட்டுத் தள்ளு. உனக்கு உன்னோட மனசாட்சி இருக்கு. உனக்குன்னு ஒரு நல்ல வாழ்க்கை இருக்கு. நேர்மையான வழியில அதை வாழற உரிமையும் உனக்கு இருக்கு.

அதை எப்பவும் இழந்திரக் கூடாது. பின்னால வருத்தப்படற மாதிரியான சூழ்நிலையை நாமே வரவழைச்சுக்கக் கூடாது.

இப்படிப் பலமுறை என்கிட்டே மனசு விட்டுப் பேசியிருக்காங்க.

ஷீ ஈஸ் நாட் ஒன்லி மை மதர் என்னோட உண்மையான சிநேகிதியுங்கூட.

அதனாலதானோ என்னவோ எனக்கு எப்பவுமே குழப்பம் வந்ததில்லே. தெளிவா சிந்திச்சு. செயல்பட முடிஞ்சுது. வளர்ந்த சூழ்நிலையும் அதே போல அமைஞ்சுது.''

ரேணுகா அமைதியாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

ஏதோ எனக்கு மட்டும்தான் வாழ்வில் பிரச்னைகள் என்கிற மாதிரி கூட்டுக்குள் நத்தையாய் மனஞ் சுருங்கி.. புலம்பலை ஜீவிதமாய்க் கொண்டு.. விரிந்த வானத்தின் எல்லையற்ற இன்ப வெளியைக் காணத் தவறி விட்டேன்.

எல்லோருக்கும் ஏதேதோ இடைஞ்சல்கள். சோதனைகள். அவற்றைச் சாதனையாக மாற்றிக் கொள்கிற தீவிரம்தான் வாழ்வில் வெற்றி. பெறும் மனிதனுக்குத் தேவையாகிறது.

இனி எனக்குள் குழப்பம் வராது. என் எல்லை எது என்று உணர்ந்து விட்டேன். என் வாழ்க்கை என் கையில்தான் என்று புரிந்து கொண்டேன்.

ஏதோ ஒருவனைச் சார்ந்து ஒருவனுக்காக என்றில்லாமல் தூய்மையான நேசிப்பில் உலகத்தையே அரவணைக்கலாம் என்று தெரிந்து கொண்டேன்.

இதோ என் குரு. சின்னவளானாலும் இவளுக்கு என் நமஸ்காரம்.

மன இருட்டை விலக்கிப் புது வெளிச்சம் பாய்ச்சியவள்.

''என்னங்க என்னவோ பிரமை பிடிச்சாப்ல உட்கார்ந்து இருக்கீங்க..'' என்றாள் ரஞ்சனி சிரிப்புடன். ''தூக்கம் வருதா.. தாலாட்டுற மாதிரி இருக்கா.. என் பேச்சு?''

'இல்லைம்மா... விழிப்பு வந்திருச்சு' என்று சொல்ல வேண்டும் போல் இருந்தது.

புன்னகையுடன் ரஞ்சனியின் கையைப் பற்றி அழுத்தினாள் ரேணுகா.

ஆப்பிள் ஐஸ்கிரீம்

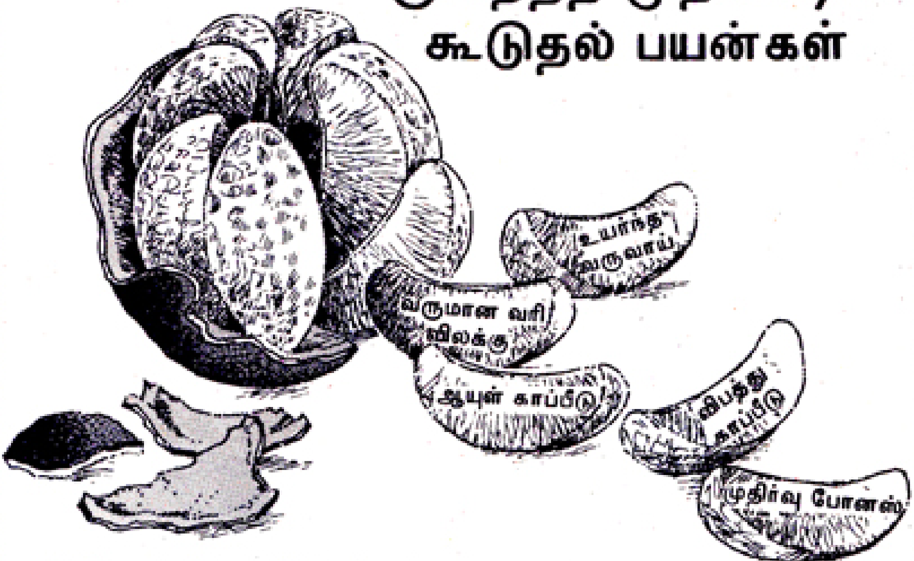
பால் — 1 கப்,
பால் க்ரீம் — 1 கப்,
பால் பவுடர் — 4 மேசை கரண்டி,
சர்க்கரை — 4 மேசை கரண்டி,
ஆப்பிள் — பெரியது 2 (தோல் சீவி, விதை நீக்கி, துருவவும்)

செய்முறை:

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து அடித்து ஐஸ் ட்ரேக்களில் விட்டு வைக்கவும். இரண்டு மணி நேரம் கழித்து வெளியில் எடுத்து, மீண்டும் நன்கு அடித்துக் குளிர வைக்கவும். இப்படி அடிக்கும் போது, வாசனைக்குச் சிறிது பொடித்த லவங்கத் தூள், முந்திரி கலந்து அடித்து வைக்கலாம். நன்கு செட் ஆனதும் எடுத்துப் பரிமாறவும். ஆப்பிள் சீசனில் சுலபமாக செய்து, அனைவரின் பாராட்டையும் பெறலாம்.

— ஆனந்தி.

யூ எல் ஐ பி
குறைந்த முதலீட்டில் கூடுதல் பயன்கள்



யூனிட் இணைந்த இன்சூரன்ஸ் திட்டம் வழங்கும்

- **வருமான வரி விலக்கு**
  வருமான வரிச்சட்டம் பிரிவு 80Cயின் கீழ் வருமான வரி விலக்கு.
- **உயர்ந்த வருவாய்**
  ஒவ்வொரு வருடமும் உயர்ந்து கொண்டிருக்கும் டிவிடெண்ட். இவ்வருட டிவிடெண்ட் 13.75% முன் எப்போதும் கண்டிராத அதிகபட்ச அளவு நீங்கள் 10 வருடக் காலத்தில் செலுத்தும் ரூ. 60,000,* ரூ. 1,13,155.97 ஆக உயருகிறது. 15 வருடக் காலத்தில் செலுத்தும் ரூ. 60,000,* ரூ. 1,57,299.74 ஆக உயருகிறது.
- **ஆயுள் காப்பீடு**
  மருத்துவச் சோதனை எதுமின்றி, ரூ. 60,000 வரை ஆயுள் காப்பீடு.
- **விபத்து காப்பீடு**
  ஆயுள் காப்பீடு தவிர, எல்லா அங்கத்தினருக்கும் ரூ. 15,000 வரை விபத்துக் காப்பீடு.
- **முதிர்வு போனஸ்**
  10 வருடத் திட்டத்தில் 5% மற்றும் 15 வருடத் திட்டத்தில் 7.5% முதிர்வு போனஸ் இலக்குத் தொகையில் வழங்கப்படுகிறது.

வயது தகுதி : 10 வருட திட்டத்திற்கு 18 முதல் 55 வரை.
15 வருடத் திட்டத்திற்கு 18 முதல் 50 வரை.

இலக்குத் தொகை : ரூ. 3,000 முதல் ரூ. 60,000 வரை.

* முதிர்வு போனஸ் உட்பட்டது. திட்டத்தில் சேரும்போது வயது 25 என எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

இலக்குத் தொகை ரூ. 60,000 ஆக உயர்த்தப்பட்டுள்ளது.

UTI.1303.89 TM C

UNIT TRUST OF INDIA
(A Public Sector Financial Institution) H.O. Bombay 400 020.

Regional Office: 45, Second Line Beach, Madras 600 001. Ph: 587433, 580938.

Our Chief Representatives in Tamil Nadu ☐ COIMBATORE • **A Dhanabal,** Ph: 34776 ☐ KANYAKUMARI • **Subash Chandra Bose,** Nagercoil, Ph: 4449 ☐ MADURAI • **M Ramamoorthi,** Ph: 36661, 43179 ☐ NILGIRIS • **M Madhavan Nambiar,** Coonoor, Ph: 6253, 7037 ☐ NORTH ARCOT • **P Narayanan,** Vellore, Ph: 21575 ☐ PERIYAR • **K Jyothi Ramalingham,** Erode, Ph: 71785, 74785 ☐ SALEM/DHARMAPURI • **N K Inkarsal,** Salem, Ph: 66414, 51520 ☐ SOUTH ARCOT • **S Balakrishnan,** Cuddalore, Ph: 377, 46 ☐ THANJAVUR • **K Muthusamy,** Ph: 20374 ☐ TRICHY • **M Ramalingam,** Ph: 41282.

* "டிபனோ டிபன்" என்ற தலைப்பில் சுபத்ரா அவர்கள் எழுதிய கட்டுரையின் மூலம் என்னைப் போன்றவர்களுக்கு நிச்சயம் பெரிய 'ரிலீஃப்' கிடைக்கும். இட்லி, தோசை போர்! போர்! என்று முகம் சுளிக்கும் எங்கள் குழந்தைகளுக்கு வித்தியாசமான டிஃபன் வகைகள் கிடைக்கச் செய்த சுபத்ராவுக்கு நன்றியோ நன்றி!

சேலம், தேன்மொழி.

* தங்களின் மாத இதழில் வேம்பத்தூர் லலிதாவின் "பாடாத ராகம்" படித்தேன். பெண்ணுரிமைக்காக எப்பொழுதும் கொடி பிடிக்கும் அவரது பேனா இந்த முறை ரொம்பவும் உயரத்தில் பட்டொளி வீசி பறக்க செய்திருக்கிறது. புத்தாண்டு அதுவுமாய் கண்களில் நீர் கோர்க்கச் செய்து விட்டீர்களே!

மதுரை — 1. இல. அமுதன்.

* நாங்கள் இளமையோடுதான் இருக்க விரும்புகிறோம். அதற்காக எடையூர் சிவமதியின் பதினோராம் பக்கத்து யோசனையைக் கூட ஏற்றுக் கொள்கிறோம். மறக்காமல் கடைபிடித்திடவும் முயற்சி செய்கிறோம். அதற்காக வேண்டி அதே துணுக்கை 110 ஆம் பக்கத்திலும் வெளியிட்டு மீண்டும் நினைவுபடுத்திடத்தான் வேண்டுமா?

பெங்களூர் — 21. ப. மூர்த்தி.

* கே. மணியின் "இருட்டில் பூத்த நெருப்பு" சிறுகதை சமீபத்தில் வேறொரு பத்திரிகையில் வெளிவந்த அப்பட்டமான காப்பிக் கதை.

சென்னை — 45. திருமதி. ஜஹ்பர் காதர்.

* இவரைப் போன்ற ஒருசிலரால்தான் ஒட்டு மொத்தமாக புதிய எழுத்தாளர்கள் மீது தவறான அபிப்ராயம் ஏற்பட்டுள்ளது.

தேனி. ஆர். ரமாதேவி.

* அதிகமாகக் கோபம் வருவதேன்? — டாக்டர்கள் தரும் கட்டுரையில் அதிகமாக ஆண்களுக்கு மட்டுமே கோபம் வருவதாகச் சித்தரித்த ஓவியர் மீது மலரின் ஆண் வாசகர்களுக்குக் கோபம் வராமலிருக்குமா?

சென்னை — 14. அய்யாறு எஸ். வாசுதேவன்.

* அட்டைப் பெட்டியில் அலமாரி செய்யலாம் என்ற பட்டம்மாளின் ஆலோசனையை மங்கையர் மலரில் பார்த்த பிறகு, அட்டைப் பெட்டியில் அலமாரி மட்டுமல்ல. வேறு சில உபயோகமான பொருட்களையும் செய்ய முடியுமா? என்ற ஆர்வத்தினையும் என்னுள் தூண்டியுள்ளது.

அரவக்குறிச்சி. மல்லிகா.

* கணவனால் பெண் கைக் குழந்தையுடன் இளமையில் கைவிடப்பட்ட புட்டு லக்ஷ்மி அம்மாள் தன் சர்வபரித் தியாகத்தால், அக் குழந்தையை சகலகலா வல்லியாக உருவாக்கியதில் ஹெலன் கெல்லராகவும், நட்டாற்றில் விட்ட குருவிடம் செய்த வீர சபதத்தை நிறைவேற்றி வைத்ததில் 'மங்கம்மா'வாகவும் பிரமிக்க வைக்கிறார் என்றால், நாகரத்தினம்மாளை வாழ்வின் ஒவ்வொரு முக்கிய திருப்பத்திலும் தியாகையரே குலதெய்வமாய், அருவமாய் வழி நடத்தியது நெகிழச் செய்கிறது.

திருவையாறு நாகரத்தினம்மாள் சமாதியில் இரு வீராங்கனைகளின் இந்த மகத்தான சரித்திரம் புதைந்திருப்பதை இக் கட்டுரை வாயிலாக பலரும் இப்பொழுதுதான் அறியும் வாய்ப்பு கிடைத்தது.

சிட்லபாக்கம். அ. ஷண்முகசுந்தரம்.

* எங்கள் வீட்டு வேலைக்காரி பேட்டியைப் படித்தேன். இவ்வளவு தூரம் எஜமானிகளைப் பேட்டிக் கண்டு அவர்களின் புகைப்படத்தை வெளியிடுவதில் அக்கறை கொண்டவர், கூடவே அவர்களின் வேலைக்காரிகளின் புகைப்படங்களை பிரசுரித்திருக்கலாம்.

திருச்சி — 21. நளினி வைகுண்டம்.

* இம்மாத மங்கையர் மலரின் ஓபனிங் பேஜில் இடம்பெற்றிருந்த இரண்டு கோலங்களும், இல்லத்தரசிகளுக்குப் புதுமைக் கோலங்களாக இருந்தன.

சென்னை — 78. மேகலா மாணிக்கம்.

* "தையல் சொல் கேளேல்" என்ற கதையைப் படித்தது முதல் என் தந்தையிடம் மாற்றம் ஏற்பட்டது நிஜம். எல்லா ஆண்களும் இக் கதையைப் படித்து, பெண்கள் பேச்சைக் கேட்டால் நிச்சயம் நம் நாடு உருப்படும். இஃதென்று பொங்கல் விருந்து அளித்த மங்கையர் மலருக்கு என் உள்ளங்கனிந்த பாராட்டுக்கள்.

வெண்மணி. என். கல்பனா.

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

ஆண்களுக்குத்தான் கோபம் வருமா?

அட்டையில்: வரலட்சுமி.
அட்டை வண்ணப்படம்: டி. சி. நாகேஷ்.

தமிழ் கூறும் நல்லுலகத்திற்கு

ஆர்.சி.எப்பின்

உளமார்ந்த நல்வாழ்த்துக்கள்

மண் செழித்து பொன் விளைய

சுபலா 15:15:15 20:20:0

காம்ப்ளாக்ஸ் உரங்கள்



ராஷ்ட்ரீயா கெமிக்கல்ஸ் அண்டு பெர்டிலைசர்ஸ் லிமிடெட்

(இந்திய அரசாங்க நிறுவனம்)

'பிரியதர்சினி' ஈஸ்டர்ன் எக்ஸ்பிரஸ் ஹைவே, பம்பாய்-400 022

சென்னை வட்டார அலுவலகம்:

No. 3, குன்குமார் ரோடு,

நுங்கம்பாக்கம்,

சென்னை — 600 034. போன்: 866245

சிறந்தது எல்லாம் தெரிந்துகொள்!

நமக்குத் தெரியாமலே நம் மனம் அண்டர்கிரவுண்ட் வேலை செய்கிறது!

விருந்திற்குப் போயிருப்போம். வாய் பேசிக் கொண்டிருக்கும்; நம் கண்களோ சமையலறையை நோட்டமிடும். பாத்திரங்களை நெருக்கமாக அடுக்கக் கூடிய புது அலமாரியைக் கண்டுகொள்ளும். கவனிக்கும்போது இதனைக் கவனிக்கிறோம் என்ற உணர்வு கூட நம்மிடம் இருக்காது.

ஒரு வாரம் கழித்து நம் அலமாரியை அதே பாணியில் திருத்தியமைக்கச் சொல்லும் போது கணவர் கேட்பார், ''உனக்கு இந்த ஐடியா எப்படி வந்தது?'' என்று. நாம் கவனித்திருக்கிறோம் என்பதே அப்போதுதான் நம் நினைவிற்கு வரும்.

சின்னப் பையன்கள் பிரபல சினிமா நடிகரைப் போல் குதிப்பார்கள். ''எங்கிருந்து பிடித்தாய் இதை?'' என்று கேட்டால், பதில் சொல்லத் தெரியாது. அறியாப் பிள்ளைகள். ஆனாலும் தம் தேவைக்கு ஏற்றவற்றை அறிந்து வைத்திருக்கிறார்கள்!

எதைப் பார்த்தாலும், எதைக் கேட்டாலும், எதைப் படித்தாலும், ஏங்கிக் கொண்டிருக்கும் உள்மனத் தேவையைத் தீர்க்கும் வழியேதும் தென்படுகிறதா என்றே நம் மனம் தேடிக் கொண்டிருக்கின்றது — உள்ளூர.

நாம் படிக்கும் கதையில், காணும் தொலைக்காட்சித் தொடரில், வரும் நாயக நாயகியரைப் பார்த்து அவர்களுக்குத் தெரிந்த வழிகளில்; நாமும் நடக்க விரும்புகிறோம். நடக்கவும் செய்கிறோம் — நம்மையறியாமலே.



நம் தோழிகள், நமக்குத் தெரிந்தவர்கள் எல்லோருமே நமக்குப் பாடம் சொல்லித் தருகிறார்கள் — மறைமுகமாக.

தோல்வியைச் சந்திக்கும் சூழ்நிலை எனக்கு வருகின்றது. 'என் தோழி ராதாவிற்கும் இதுபோல் ஒரு சூழ்நிலை இருக்கிறதல்லவா! அவள் எப்படி நடந்து கொள்கிறாள்' என்று என் மனம் உள்ளூரக் கவனிக்கின்றது.

காதலனைக் கண்டிக்க நினைக்கும் கல்லூரி மாணவிக்கோ கதைதான் கைகொடுக்கிறது.

இது எல்லாம் இயல்புதான். ஆனால்—

நாம் பார்த்ததில், கேட்டதில், படித்ததில், பழகியதில் நம்மைத் தொட்ட (தொற்றிக் கொண்ட) வழிதான் நமக்குத் தெரிந்த வழி. உள்மனத் தேவைக்கு உதவும் வழி. அதுவே சிறந்த வழி என்று எப்படிச் சொல்ல முடியும்?

என் தோழி ராதா மூக்கால் அழுபவளாக இருந்தால் நானும் மூக்கால்தான் அழுவேன். திறமையற்றவர்களோடு தொடர்பு வைத்திருந்தால் திறமையற்ற வழிகள்தாம் எனக்குத் தோன்றும். தரங்குறைந்த புத்தகங்கள் வாசித்தால், தாழ்ந்த பாதைதான் தென்படும். எனக்குத் தெரிந்தது அவ்வளவு தான்!

புத்திசாலிகள் செய்வது என்ன?

சிறந்தது எல்லாம் தெரிந்து கொள்கிறார்கள். நேரம் இல்லாத இக்காலத்தில் நல்ல நிகழ்ச்சிகளை மட்டுமே பார்க்கிறார்கள். அனுபவசாலிகளின் ஆக்கபூர்வமான சொற்களையே கேட்கிறார்கள். அவர்கள் படிப்பதும் உயர்ந்த நூல்களையே; பழகுவதும் பண்பிற் சிறந்தோருடனே.

எல்லோரைப் போல புத்திசாலிகளும் தம் மனத்தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்கிறார்கள்; பூர்த்தி செய்யாமல் விடவில்லை. ஆனால் உழைப்பு, முன்யோசனை ஆகிய உயர்ந்த வழிகளில் — பலர்க்கும் பயன்படும் முறைகளில் — பூர்த்தி செய்கிறார்கள். எங்கிருந்து தமக்கு இத்தனை நுணுக்கங்கள் வந்தன என்பது அவர்களுக்கும் தெரியாது தான்!

ஊர் வம்பு கேட்பதிலே நேரம் போக்கினால், அந்தப் பழக்கம்தான் நமக்கும் வரும். கோள் சொல்லியே நம் தேவைகளைத் 'தீர்த்து'க் கொள்வோம்.

மாறாக, ''உன் குழந்தைக்கு நீ எப்படிப் பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கிறாய்?'' என்று கருத்துப் பரிமாறிக் கொள்வோமானால், நினைத்ததைச் செய்து முடிப்போம்.

உயர்ந்தவற்றோடு மட்டுமே நாம் தொடர்பு கொள்வோம். கடையில் உள்ளது எல்லாமே காஞ்சிபுரம்பட்டு என்றால் எதை எடுத்தாலும் குறையில்லை அல்லவா!

— பத்மாவதி செல்வராஜ்



ஒன்று... இரண்டு... மூன்று...



'என் கணவர் தினமும் அலுவலகம் கிளம்பும் நேரம், ''ஒன்று, இரண்டு... ஏழு'' என வாய் விட்டு ஒருமுறை எண்ணி விட்டுத் தான் செல்வார். மணமான புதிதில் எனக்கு இது ஒரே புதிராக இருந்தது. நான்கைந்து நாட்கள் தயக்கத்திற்குப் பின் இது குறித்து கேட்கையில், அவர் சிரித்துக் கொண்டே கூறிய விளக்கம், மற்ற சகோதரிகளுக்கும் உபயோகமாய் இருக்கட்டும் என்பதால் இதை எழுதி அனுப்புகிறேன்.

பரபரப்பாகக் கிளம்புவதனாலோ, பல மானயோசனையில் மூழ்கியிருப்பதனாலோ, பல நாட்கள் அலுவலகம் சென்ற பிறகு தான், கைகடிகாரம் கட்டிக் கொள்ள மறந்ததோ, கைகுட்டையை விட்டு விட்டு வந்ததோ, இல்லாத பேனாவை சட்டைப் பையில் தேடிப் பார்த்து மறந்ததோ நினைவில் வரும். இதை எப்படியாவது முறியடிக்க முயற்சி மேற்கொண்டார். அன்றாடம் அவசியம் அலுவலகம் எடுத்துச் செல்லும் பொருட்களை அட்டவணைப் படுத்தி ஒன்று — சீப்பு; இரண்டு — கைகுட்டை; மூன்று — பேனா; நான்கு — பணம்; ஐந்து — கை கடிகாரம்; ஆறு — டிராயர் சாவி; ஏழு —டிபன் பாக்ஸ், என அந்தந்த எண்களை ஒரு பொருட்களுடன் உருவகப் படுத்தி மனக்கண்ணில் நிறுத்திப் பழகினார்.

தினமும் அலுவலகம் கிளம்புகையில் 'ஒன்று, இரண்டு...' ஏழு' என எண்ணி கிளம்புகிறார். இவர் எண்ண மறந்து கிளம்பினாலும், எனது பிள்ளைச் செல்வம் 'என்ன அப்பா, இன்று 'ஒண்ணு, ரெண்டு' சொல்லாம போறியே' எனக் கூறும் அளவுக்கு இப் பழக்கம் அவருடன் ஐக்கியமாகி விட்டது. இதையே மற்றவர்களும் பின்பற்றினால் அலுவலகத்திற்குப் போனவுடன் 'இல்லாமையால்' வரும் டென்ஷன்களைத் தவிர்க்கலாமே!

— கீதா கணேசன்.


EATURES / SPECIFICATIONS.
apacity 3 Kg. (Average 6/8 Garments per batch)
gger Impeller – Lesser Speed for Longer Life.
uminium Body – Powder Coated – Rust Proof
wer Consumption – 1 Unit for 4 Hours Run.
otor (F.H.P) With Overload Protector.
mensions – 38 CM X 38 CM X 75 CM (H)
ainless Steel Washing Tank
ashing Time — 3 to 4 Mins.
ock Proof Wiring
RANTY 2 YEARS
CITIZEN REVOMAT - FT
Reversible Washing – Electronic Timer with Feather Touch Control – Water Level Indicator – Knob Control for Drain.
CITIZEN REVOMAT - MT
Reversible Washing — Mechanical Timer — Knob Control For Drain
CITIZEN SIMPLEX - MT
Uni Direction Washing – Mechanical Tim
RFT Model
RMT Model
SMT Model
Manufactures
CITIZEN ENGINEERING WORKS
329, Mowbrays Road, Madras-600 014

திருமணம்

மணமகள் தேவை

* நைத்ருவ காசியப கோத்திரம். திருவாதிரை, வடமான், 6 அடி உயரம். ரூ. 2500/- சம்பளம். இக்தகுதிகள் உள்ள வரனுக்குப் பட்டதாரி, 26 வயதுக்குள் (வேலை விலிருத்தல் நலம்) இருக்கும் ஐயர் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 1463

* லண்டனில் வேலை பார்க்கும் 5'10''/27 வயது மகனுக்கு இலங்கையில் வியாபாரம் நடத்தும், சென்னையில் நிரந்தர வசிப்பிடமுள்ள காரானை வேளாளர் பெற்றோர், அழகான குடும்பப்பாங்கான இடைநிலை படிப்புடன் மணமகள் தேடுகிறார்கள். விரைவில் திருமணம் செய்வதற்கு முதலியார் (வேளாளர்), முக்குலத்தார் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1464.

* Alliance invited for Trichy based Central Govt., employed M.Sc. B.Ed/Vanniakulakshatria boy, Magam/30/150cm/1900. From fair educated brides. Reply with horoscope to Box No.1465

* வடமாள், ஆத்ரேயம், கேட்டை, பி.காம்./31/சதர்ன் ரயில்வேயில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு திருச்சியில் மாற்றல் கூடிய கவர்ன்மெண்ட் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள திருமதி. எல். ஜெயம், 24, சுந்தர்ராஜ் நகர், திருச்சி – 20.

* இந்து, பிள்ளை 27/1800 ரயில்வேயில் நிரந்தரப் பணி சொந்த வீடும் உள்ள மணமகனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. பணியில் இருப்பவராயின் நலம். பரந்த மனமுள்ள பிற வகுப்பினரும் முழு விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1466.

* தேவேந்திர குல இந்து. 40 வயதான, கண் பார்வையற்ற, எம்.ஏ., எம்.பில்., படித்த அரசு கல்லூரியின் துணைப் பேராசிரியருக்கு, படித்த பெண் தேவை. பிற ஜாதியினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1467.

செங்குந்த முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 31 வயதுஎம்.எஸ்ஸி. எம்.எட்., படித்த அரசுப் பணியில் மாதம் ரூ. 3000/– சம்பளம் பெறும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1468.

* 32/எஸ்.எஸ்.எல்.சி., ஆட்டோமொபைல் சான்றிதழ் ரோகிணி/வசிஷ்ட கோத்திரம்/ஸ்மார்த்த கன்னட பிராமணர்/வேலை வாங்கித் தந்து (அல்லது) தங்கள் சொந்த வியாபாரத்தில் (அ) தொழிலில் சேர்த்துக் கொண்டு, வீட்டோடு இருக்க சம்மதிக்கும் இளைஞனுக்குப் பொருத்தமான அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம் தேவையில்லை. மனப் பொருத்தம் போதும். பெட்டி எண்: 1469.

* 27 வயதும், 180 செ. மீ. உயரமும் உடைய பி. ஏ. படித்துள்ள செட்டியார் மணமகனுக்கு, அழகிய தோற்றமும், நல்ல நிறமுமுடைய பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெண் நல்ல உயரமாகவும், ஆங்கிலம் (மற்றும் இந்தியில்) சரளமாகப் பேசத் தெரிந்து இருத்தல் அவசியம். ஹோம் சயன்ஸில் கிராஜுவேட் ஆக இருந்தால் நல்லது. சாதி, சொத்து, வேலை முக்கியமில்லை. சென்னையில் வசிக்கும் மணமகனுக்கு மத்திய அரசு வேலை மற்றும் சொந்தத் தொழில் மூலம் மாதம் ரூ. 5000/-வருமானம்வருகிறது. தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1470.

* மூலம்/கௌசிக/37 வயது/விவாகரத்தான (குழந்தைகள் இல்லை) கம்பெனியில் வேலையுள்ள பிராமண இளைஞனுக்கு மத்திய அரசில் வேலை பார்க்கும் விவாகரத்தோ/விதவையோ பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1471.

* சொத்தின் மூலம் மாத வருமானம் ரூ.3,500/– சென்னை, தியாகராயநகரில் மற்றும் வீடு வியாபாரம், உள்ள 32 வயது காசியப கோத்திரம், பத்தாவது வரை படித்த, செவ்வாய் தோஷமுள்ள சோழிய அய்யர் பையனுக்கு, குடும்ப நிர்வாகம் தெரிந்த, லட்சணமுள்ள படித்த பெண் தேவை. டைப்ரைட்டிங், எலெக்ட்ரானிக்ஸ், அக்கவுண்டன்ஸி அனுபவம் இருப்பின் நல்லது. வரதட்சணை தேவை இல்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1472.

* 24 மனை தெலுங்குச் செட்டியார், 27 வயது, அழகான, சொத்துள்ள டாக்டர் எம்.டி. மணமகனுக்கு, நல்ல அழகும், நிறமும், குணமும் உயர் படிப்பும் கொண்ட உயர் குடும்பத்து 16 வீட்டுப் பெண் தேவை. டாக்டர்கள்/இஞ்ஜீனியர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1473.

* பிரஹசரணம், ரேவதி நட்சத்திரம், 5 அடி உயரம் 34 வயது, கருப்பு நிறம், தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ.400/– மாதச் சம்பளம், பகுதி நேர வியாபாரம், செய்யும் பிராமண பையனுக்கு நல்ல தெய்வ பக்தி உள்ள, வேலைக்குப் போகாத பெண் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவு சம்மதம். திருமணத்திற்கு பின் முழு நேர வியாபாரம் செய்யப்படும். பெட்டி எண்: 1474.

* திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த, மாநில அரசு வேலையில் உள்ள வயது 28, உயரம் 5'3'' மாத வருமானம் ரூ.1800/– பெறும் பூரம் நட்சத்திரம், நல்ல நிறமுள்ள பட்டதாரி மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த மாநில, மத்திய அரசு அல்லது தேசியமயமான பாங்கு, எல்.ஐ.சி. போன்ற நிறுவனத்தில் ஊர் மாற்றம் பெறக்கூடிய வேலையில் உள்ள நல்ல நிறமான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 1475.

* சிர்கருணீகர் (சைவம்), டி.ச.ச., பி.ச., சுவாதி நட்சத்திரம் 3 ஆம் பாதம், வயது 29, உயரம் 168 செ.மீ., ரூ. 2000/– தனியார் துறையில் இன்ஜீனியராக பணி புரியும் மணமகனுக்கு பணி புரியும்/பட்டப் படிப்பு படித்த மணமகள் தேவை. முழு விவரம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1476.

* சோழிய வேளாளர் இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன், எம்.காம்., வயது 26/172 செ.மீ./ரூ.2500 தேசியமயமாக்கப்பட்ட நிறுவனத்தில் வேலை. செவ்வாய்

தோஷம் உள்ள வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல அழகுள்ள வேலையில் உள்ள அல்லது இல்லாத பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1477.

* ஆத்ரேய கோத்திரம், ஐயர், பிரஹசரணம், உத்திராடம், 39 வயது. அரசுடைமை வங்கியில் அக்கவுண்டண்ட் 3000 சம்பளம் வீட்டு மனைகள் விளைச்சல் நிலங்கள், புதிய வீடும் உள்ள தெய்வ பக்தியும் சிறந்த குண நலன்களும் கொண்ட அழகிய மணமகனுக்கு, வங்கி, மத்திய, மாநில அரசில் பணியாற்றும் மணமகள் தேவை. உடன் திருமணம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1478.

* Alliance invited from Non-Kousikha Telugu Iyer graduate good looking girls below 25 years for Mulakanadu boy 28/165 Bank Officer, star Uthram. Subsect no bar. Correspond with horoscope to Box No.1479

* Alliance invited for Tamil Vadamal B.Com., Bank employee — very fair and handsome — age 31, Naithrupa Kasyapa Gothram, star Punarpoosam. Girl should be very fair and charming graduate belonging to a decent family. Contact with details to Box No.1480

* Wanted beautiful graduate girl with decent family background below 24 yrs. for Vadagalai Srivatsa Iyengar boy — star Revathi, 165 cms. Chartered Accountant in Private Firm. Contact with horoscope to Box No.1481

* Hindu Nadar, fair, handsome PUC/27/167/3500 invites suitable alliance from brides of same community. Write to Box No.1482

* Wanted beautiful employed bride below 28 years for a Senguntha Mudaliar graduate Nationalised Bank officer earning 4000/-. Reply with horoscope to Box No.1483

* Sengunthа Mudaliar (Thanjavur Dist) D.M.E., (A.M.I.E.) 29/162/2800 Central Govt., employed at Madras requires Govt/Bank employed girl from the same caste and district transferable to Madras. Apply with Bio-data, horoscope and family backgrounds to Box No.1484

* Alliance for Delhi executive Vadama Iyer young looking widower 40 having two boys. Issueless widows of any Brahmin sector preferred. Spinsters no bar. No dowry in any form to Box No.1485

* Bride wanted for Bank Officer MA/34/Tamil/SC/165cms/3500/from Hindu, unemployed/employed in transferable job. No bar. Box No.1486

* தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் புது டெல்லியில் கிளார்க்காக பணியாற்றும் காது கேளாது/பேச முடியாத தென்னிந்திய ஐயர் 30/160/2300 மணமகனுக்கு படித்த நடுத்தர குடும்பத்து சாதாரண மணமகள் தேவை. மணமகள் ஜனவரி 1990ல் பி.காம். முடிக்க உள்ளார். பெட்டி எண்: 1487.

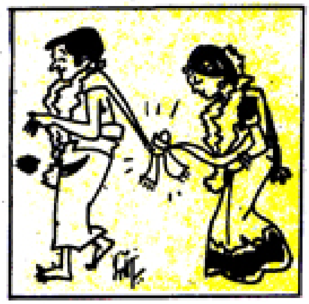
* இந்து தஞ்சை சோழிய வெள்ளாளர், அசைவம், வயது 29, பி.எஸ்.ஸி., படிப்பு, உயரம் 167 செ.மீ., சென்னையில் மத்திய அரசில் நிரந்தர பணி, சம்பளம் 2100/- நல்ல தோற்றம் உடைய மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு அல்லது அரசு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் நல்ல தோற்றமுள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1488.

* +2 படித்த, சிவப்பான அழகான 26 வயதுள்ள சோழிய வெள்ளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த தனியாக தொழில் நடத்தும் மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த சிகப்பான, அழகுள்ள குறைந்தது 10 ஆம் வகுப்பு படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1489

* வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், உத்திரம் 1 ஆம் பாதம், வயது 41, உயரம் 5'7" வட ஆற்காடு மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த பையன், லக்னோவில் ரூ.3000/- சம்பளம். இந்த வரனுக்கு 30 வயதிற்கு மேற்பட்ட நல்ல சிவப்பு நிறமுள்ள, அழகான வடமா அய்யர் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1490.

* பாரத்வாஜ கோத்திரம், அஷ்டசகஸ்ரம், அய்யர் மத்திய அரசு பணியிலுள்ள 2500/-, 32 வயது (பி.எஸ்.ஸி. ஏ.எம்.ஐ.ஈ.) மத்திய, தமிழக அரசுப் பணியிலுள்ள தூத்துக்குடிக்கு மாற்றல் செய்து கொள்ளும் பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெண் சிகப்பாகவும், 5'0" அடிக்கு குறையாமல் இருப்பது அவசியம். பெட்டி எண்: 1491.

* தமிழ்நாடு அரசு உத்தியோகத்தில் ரூ. 4 200/- பெறும் எம்.ஈ. (சிவில்என்ஜீனியரிங்),(பி.எச்.டி.) படித்த 30 வயது 165 செ.மீ. உயரம் இந்து மதம், சோழிய வெள்ளாளப் பிள்ளை வகுப்பு, நல்ல பண்புள்ள மணமகனுக்கு படித்த (இன்ஜீனியர், டாக்டர், வங்கி அதிகாரி) பணியாற்றும் மணமகள் தேவை. ஜாதி உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1492.



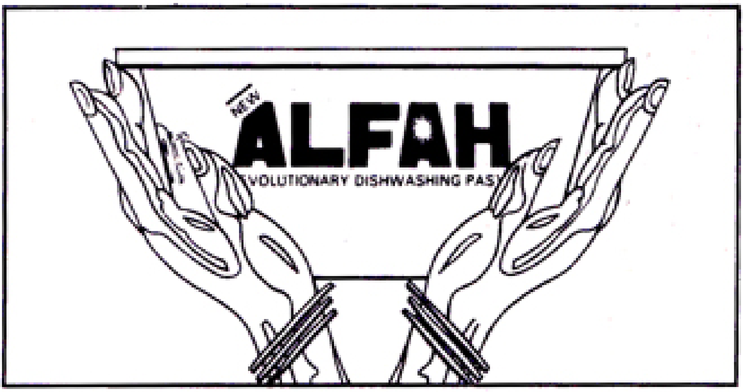
* இந்து நாடார், வயது 27, படிப்பு எம்.காம்., தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் கிளார்க் வேலை, வருமானம் ரூ. 1500/- பெறும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1493.

* வன்னிய குலம், படையாட்சி வயது 36, (எம்.ஏ.) எம்.எட்., டி.எஸ்.ஈ., ஆசிரியர், சம்பளம் ரூ.2000/- நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த எந்த கெட்டப் பழக்கமும் இல்லாத நற்குணம் படைத்த விபயனுக்கு நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நல்ல அழகும், குணமும் நிறைந்த பெண் தேவை. எம்மதமும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1494.

* பிரஹசரணம், ஆத்ரேய கோத்திரம், வயது 34, உயரம் 170 செ.மீ., பாலிடெக்னிக் DCP படிப்பு. சென்னையில் தனியார் நிறுவனம் ஒன்றில் ரூ.1200/- மாதச் சம்பளம். கொஞ்சம் பூர்வீக சொத்து உண்டு. இந்த வரனுக்கு சென்னையில் வேலை பார்க்கும் பண்பும், அன்பும் மிகுந்த குடும்பத்தைச் சார்ந்த குடும்பப்பாங்கான குணவதி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு வித்தியாசம் இல்லை. ஆடம்பரமற்ற திருமணம். ஜாதகங்களும் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 1495.

* ஹரித கோத்திரம், ரேவதி நட்சத்திரம், வாத்திமாள் (உட்பிரிவு சம்மதம்) சம்பளம் மாதம் ரூ.1000/- தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை செய்யும் உயரம் 5.2" 30 வயதுள்ள மணமகனுக்கு வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1496.

பொன்னான கைகள் புண்ணாகலாமா?



புதிய

அல்:பா

பாத்திரங்களை தூய்மையாக்கும் புதுமையான பேஸ்ட்

உங்கள் கைகளை பாதுகாக்கவே பிரத்தியேகமாக தயாரிக்கப் பட்டது. அதே சமயம் சிக்கன மாக, மிக சுலபமாக அழுக்கை யும், எண்ணெய் பிசுக்கையும் அகற்றி எந்தவித பாத்திரங்களை யும் நொடிப்பொழுதில்



பளப்பளக்கச் செய்யும்

இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக அறிமுகப்படுத்துகிறோம்

புதுமையான பேஸ்ட்

விநியோகம்: தமிழ்நாடு:
விஸ்வம் ஏஜென்ஸிஸ், 27, கனகம்மாள் காலனி, சென்னை — 114, போன்: 4 35020.
சென்னையில் கிடைக்குமிடங்கள்: ஸ்டாப் & ஷாப் கடைகள், காமதேனு கிளைகள், சலாம் ஸ்டோர்ஸ், பொன்னி மெட்டல்ஸ், ரத்னா ஸ்டோர்ஸ், பாண்டி பஜார், விதான் ஏ.சி. சூப்பர் மார்க்கெட், லஸ் கார்னர், மயிலாப்பூர். அம்பாள் ஸ்டோர்ஸ், நங்கநல்லூர். சுவாமி சர்வீஸ் சென்டர், 5/ஏ, பாலாஜி தெரு வில்லிவாக்கம். ஸ்பைஸ் & க்ரெயின்ஸ், தி.நகர். எஸ்டேட் டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோர்ஸ், சாந்தோம். விப்ரி ஏஜென்ஸிஸ், மஹாலக்ஷ்மி காலனி, திருவான்மியூர்.

விஜிபி

வழங்கும் இணையில்லா வீட்டு மனைகள்

உடனடியாக வீடு கட்டி குடியேற சகல வசதிகளுடனும் அழகுற அமைக்கப் பட்டிருக்கும் விஜிபி வீட்டு மனைத் திட்டங்களில் உங்களுக்கு ஏற்ற வீட்டு மனையை தேர்ந்தெடுக்க ஒரு அரிய வாய்ப்பு!

ரொக்கம் அல்லது கலபத் தவணைகளில் உங்கள் வசதிக்கேற்ப வீட்டு மனை வாங்கும் திட்டத்தின் மூலம் உடனடியாக ஒரு நல்ல வீட்டு மனையை சொந்தமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். விஜிபி வீட்டு மனைகளின் பத்திரங்கள்



சுத்தமானவை. வீடு கட்ட கடன் வாங்கு வதற்கு விண்ணப்பிக்க தகுதியானவை. முழுப் பணம் செலுத்தி 10 நாட்களுக் குள் உத்திரவாதத்துடன் பதிவு செய்த நிலப் பத்திரங்கள் உங்கள் கைகளில் ஒப்படைக்கப்படும்.

இலவசமாக நிலத்தை பார்வையிட சிறப்பான ஏற்பாடு செய்து தரப்படும்.

மிக உறுதியாகவும் விரைவாகவும் நீங்கள் விரும்பியவாறு வீடுகள் கட்டித் தரப்படும். வீடு கட்டுவதற்கு 10 ஆண்டு களில் திருப்பி செலுத்தும் வகையில் கடன் வசதியும் ஏற்பாடு செய்து தரப்படும்.

விஜிபி கோகுல் நகர்

தூய காற்றோட்டம் நிறைந்த வளப்புமிக்க நகர். சென்னையிலிருந்து 15 கி.மீ. தொலைவில் சோழிங்கநல்லூர் சாலையில் பஸ் போக்குவரத்து வசதியுடன் பரங்கிமலை ரயில்வே நிலையம் 5 கி.மீ. தொலைவில் ஒரு சில மனைகளே உள்ளன.

Govt. App. No: LPDM/DDTP/64/73.

விஜிபி கிரீன் லேண்ட்

பிரம்மாண்டமாக உருவாகியுள்ள மனைப்பிரிவு ... விஜிபி கிரீன் லேண்ட். இயற்கை வளப்பும் தூய காற்றும் நிறைந்த உங்கள் மனதிற்கேற்ற இடம்.

அரசு அங்கீகார எண்:
செ.க.வ.தி எண்: 83-2/ம.ப. 2

விஜிபி ஸ்ரீராமானுஜர் டவுன்

சென்னைக்கு அருகில் வரலாற்றுப் புகழ் பெற்ற திருத்தலமாகிய ஸ்ரீபெரும்புதூரில் 2500-க்கும் மேற்பட்ட மனைகள் அடங்கிய விஜிபி ஸ்ரீராமானுஜர் டவுன்.

நல்ல காற்றோட்டத்திற்கும் சுகாதாரத்திற்கும் ஏற்ற சகல வசதிகள் அடங்கிய ... திட்டம். இதில் பகுதி 1 & பகுதி 2 விற்று தீர்ந்து விட்டன. பகுதி 3 இப்பொழுது விற்பனைக்குள்ளது.

அரசு அங்கீகார எண்: CR DTCP-M-83-117/L.P. 81 R.O.C. No: 2417/82 CRTI.

விஜிபி மவுண்ட் மேரி டவுன்

சென்னையை அடுத்த காட்டாங் குளத்தூரில், ... இனிய மலைகள் சூழ்ந்த இயற்கை எழில் மிகுந்த நகர் விஜிபி மவுண்ட் மேரி டவுன். சுற்றுப்புற சூழல் பாதிக்காத தொழிற்சாலைகளும், திரையரங்கும் அருகில் உள்ளன.

அரசு அங்கீகார எண்:
செ.க.வ.தி எண்: 83-44/ம.ப. 2.

மிகக் குறைந்த மனைகளே விற்பனைக்கு உள்ளன.



விஜிபி ஹவுஸிங் பிரைவேட் லிமிடெட்

மேலும் விவரங்களுக்கு அணுகவும்: விஜிபி சதுக்கம், சைதாப்பேட்டை, சென்னை-600 015.
தொலைபேசி எண்கள்: 457333, 457236, 457372. டெலக்ஸ்: 041-6337 விஜிபி இன்.
கீழ்க்கண்ட விஜிபி கிளைகளிலும் தொடர்பு கொள்க: ரட்டன் பஜார் போன்: 564949 மவுண்ட் ரோடு, போன்: 840234.
விஜிபி மக்கள் சேவையில் மகத்தான 35 ஆண்டுகள்.

* செங்குந்த முதலியார் வகுப்பைச் சார்ந்த, திருவோணம் நட்சத்திரம், வயது 29, பி.காம்., சிங்கப்பூரில் ஏர்—இந்தியாவில் அதிகாரியாய் பணியாற்றும் (சிட்டிசன் ஆஃப் சிங்கப்பூர்) மணமகனுக்கு, இதே வகுப்பைச் சார்ந்த அல்லது முதலியார் வகுப்பைச் சார்ந்த, உயர்கல்வி பெற்ற, கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அழகிய மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1497.

* Wanted good looking employed or unemployed bride for 31/183 Vanniya Kulakhastria boy, State Government 'employee star Punarpoosam, having Chevai Dosha horoscope match must apply to Box No.1498

* Alliance from graduate, good looking, Govt employed girl for Vadama, Kousika, first class MSc Physics, Iyer boy 29/2000/ Punarpusam/160 employed as Sales Engineer in reputed co., at Madras. Subsect no bar. Father not alive. To Box No.1499

* Wanted Agamudaiyar fair good looking graduate employed girl for boy 38/5'7"/2000, MABL., Advocate. City employed preferable. Other forward communities may also apply to Box No.1500

* Alliance invited for Iyer Vathima Kasyapa 31/165 Post graduate smart boy working as sub inspector or police, from Vadhyama graduate girl employed in transferable job. Reply with horoscope to Box No.1501

* Alliance invited from Vadama non-Kousika qualified brides 35-37 for groom employed in Canada. Reply with horoscope to Box No.1502

* For Keralite Brahmin boy Srivatsa Gothram, Pooradam aged 28 years, employed in Southern Railways, Madras, hailing from affluent family — hard of hearing with speech impediment, seeks employed Brahmin bride Bank/Government employed in Madras with or without similar handicap to Box No.1503

* Alliance invited from Sengunthar Agamudayar Arcot Thuluvavellala graduate brides employed/not employed for Madras settled boy 29/5'8"/ B.Sc., C.A. Final. Salary Rs.2000 +. perks. Apply with horoscope biodata and family details to Box No.1504

* திருநெல்வேலியில் நல்ல கௌரவமான குடும்பத்தில் சொந்தத் தொழிலில் ஈடுபட்டிருக்கும் 28 வயதுடைய மணமகனுக்கு நல்ல அழகும், குடும்பப்பாங்கும் உள்ள மணமகள் தேவை. பையன் பி. யு. சி., கார்த்திகை நட்சத்திரம், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1505.

மணமகன் தேவை

* Keralite Brahmin Srivatsa Gothram Hastham aged 23 years — presently unemployed home loving graduate. Parents well placed and affluent seeks decently employed groom from respectable family. Horoscope optional. Early and decent marriage. To Box No.2545

* திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் வகுப்பு, உயரம் 5'3'' குடும்பப்பாங்கான சிவந்த அழகிய பி.ஏ. முடித்த 21 வயதான பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த Engineers, Bank Officers, Professionals வரன்கள் தேவை. சுத்த சைவ குடும்பத்தார் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2546.

* +2, தையல், சிவந்த நிறம், விசாக நட்சத்திரம், 4 ல் செவ்வாய், 20 வயது நடக்கும் துளுவ வேளாள பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் அரசாங்கத்தில் குமாஸ்தா வேலைக்கு குறையாத அல்லது அரசாங்க பொது நிறுவனங்களில் ,வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2547.

* தமிழ் ஐயர், வடமாள், அஷ்டசஹஸ்ரம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், 27 வயது, எம்.பி.பி.எஸ்., டாக்டர். போலியோவினால் காலில் லேசான பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ள பெண்ணிற்கு, நல்ல குடும்பம், நல்ல படித்த டாக்டர் அல்லது இன்ஜினியர், பெருந்தன்மையாக குணமுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2548.

* வடமாள், வாதூலம், ஆயில்யம், 28/155/1300 எஸ்.எஸ்.எல்.சி., /டைப்ரைட்டிங்/ஷார்ட்ஹாண்ட்/இந்தி பாஸ் செய்து, பி.எஸ்.ஸி., (கணிதம்) அஞ்சல் வழியில் படிக்கும் மத்திய அரசில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு மத்திய/மாநில அரசில் பணியில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2549.

* தஞ்சாவூர் சைவ பிள்ளை, வயது 28, உயரம் 5 அடி, ரோகிணி நட்சத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்து, டைலரிங், எம்ப்ராய்டரியில் படித்து சமையல், குடும்பப் பராமரிப்பில் நல்ல தேர்ச்சியுள்ள பெண்ணிற்கு, மத்திய/மாநில அரசு துறைகள் அல்லது ரெபியூடெட் கம்பெனிகளில் நிரந்தர வேலையுள்ள நல்ல குணமுள்ள அழகிய மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2550.

* சிற்றப்பாவின் ஆதரவில் உள்ள பெற்றோரை ஆறு மாதம் முன்னர் இழந்த 19 வயது சிவப்பு நிறம், உத்திர நட்சத்திரம், +2 பாஸ் செய்த உடற்குறையில்லாத பெண்ணிற்கு நிறைய எதிர்பார்க்காத வேலை/வியாபாரம் செய்து வரும் கவரா நாயுடு மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2551.

* வயது 25,பி.இ.சிவில்மாநிறம் உயரம் 5 அடி உள்ள வேலையில்லா பெண்ணிற்கு பி.ஈ. படித்த அரசு வேலையில் உள்ள, பண்பான, பக்தியுள்ள, அழகான நற்குணமான வயது 30—இற்குள் உள்ள மணமகன் தேவை. இந்து பள்ளர் மட்டும் விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 2552.

* சோழிய வெள்ளாளர் இனம், வயது 30 மற்றும் 31. பி.ஏ. படித்த சகோதரிகள். சிவப்பு நிறம். இவர்களுக்கு அதே இனத்தில் படித்து அரசு/சிறந்த தனியார் கம்பெனிகளில் வேலை பார்க்கும் மணமகன்கள் தேவை. ஜாதகம் இல்லாதோரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 2553.

* +2 படித்துள்ள, 23 வயது நிரம்பிய 165 செ.மீ. உயரமுள்ள குடும்பப்பாங்கான ஆயிர வைசிய (தமிழ் செட்டியார்) பெண்ணுக்கு அரசு வேலை/தனியார் துறை/சொந்தத் தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதக குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2554.

* கம்மவார் நாயுடு வகுப்பு, வயது 28, பி.ஏ. படித்த திருவாதிரை நட்சத்திரம், மிதுன ராசியுடைய 5'1'' உயரமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நிரந்தர வரு

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/— தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்.... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

மானமுள்ள மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஜாதகம் அவசியமில்லை. பெட்டி எண்: 2555.

* நல்ல நிறமும், குணமும் கொண்ட இந்து நாடார் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 28 வயது நிரம்பிய பி.எஸ்.ஸி. படித்த பெண்ணுக்கு விருப்பமுள்ள இந்து நாடார் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2556.

* தெலுங்கு பிராமணர் 31/154 திருவாதிரை பி.காம்., கௌண்டன்யம், பம்பாய் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை, பெண்ணிற்கு, பட்டதாரி வரன் தேவை. தமிழ் ஐயரும் சம்மதம். J. Neela, 450, B — 8 Chan Chalnivas, Marunga, Bombay — 19. Phone: 437 1707.

* ஆற்காடு முதலியார், சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்டில் வேலை பார்க்கும், 30 வயது, 3500 சம்பாதிக்கும், 5'4" குடும்பப் பாங்கான, சிவந்த நிறமுள்ள நல்ல பெண்ணிற்கு பி.ஏ., சி.ஏ., ரயில்வே, நல்ல உத்தியோகத்திலிருக்கும், நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2557.

* செட்டியார் இனத்தைச் சேர்ந்த பி.எஸ்.ஸி.,/26/162 செ.மீ. பெண்ணிற்கு அரசு/வங்கி/பெரிய தனியார் நிறுவனங்களில் பொறுப்புள்ள பதவிகள் வகிப்பவரிடம் இருந்து வரன் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. ஜாதகம் கிடையாது. S.C. S.T. மற்றும் ஐயர் நீங்கலாக மற்ற எந்த இந்து மதத்தினர் வேண்டுமானாலும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2558.

* தந்தை பிராமின்/தாய் முதலியார் வயது 27, தோஷம், படிப்பு 9, (தாய் 78ல் இறந்ததால் படிப்பைத் தொடரவில்லை) நற்குணமும், கடவுள் பக்தியும், குடும்பப் பாங்கும் உள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல வருமானம் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 2559.

* செங்குந்த முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த (அசைவம்/சைவம்) பி.எஸ்.ஸி., பி.எட்., பி.ஜி.டி. சி.ஏ., படித்த, 26/153 செ.மீ./2000 (Madras Based) விவாகரத்தான பெண்ணிற்கு, இரண்டாவது திருமணம் செய்ய 28/35 வயதுள்ள அரசு/தனியார் துறையில் பணிபுரியும் முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2560.

* அகமுடையார் தேவர் மாநிறம் 22/150, எம்.ஏ., மற்றும் கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி முடித்த நடுத்தரவர்க்கப் பெண்ணிற்கு வங்கி/மத்திய/மாநில மற்றும் நிரந்தர பணியில் இருக்கும் நல்ல குணமுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகக் குறிப்புடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2561.

* பாரத்வாஜ, அஸ்டசகஸ்ரம், 24 வயது நிரம்பிய, அழகும், குணமும், சிவந்த நிறமும் கொண்ட பி.காம்., பி.ஜி.எல்., படித்த, சீஃப் ரயில்வே ஆபீஸரின் பெண்ணுக்கு, எம்.டெக்., எம்.பி.ஏ. சி.ஏ. படித்த, நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2562.

* பி.எஸ்.ஸி. படித்த, நாட்டுடைமையாக்கப்பட்ட சென்னை வங்கியில் கிளார்க்/கேஷியர் ஆக வேலை பார்க்கும் 26 வயது பெண்ணுக்கு போயர்குல படித்த, உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. 5 அடி 7 அங்குல உயரத்திற்கு குறையாமல் இருக்கும் மணமகன் குலம், குடும்ப விவரம், ஜாதகம் ஆகியவற்றோடு விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2563.

* மாத்வா கன்னட பிராமணாள், கௌண்டன்ய கோத்திரம், வயது 25, ஓசூரில் நல்ல தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை செய்யும் பெண்ணிற்கு, நல்ல தனியார் அல்லது அரசு பணியில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. அதே வகுப்பிலோ அல்லது கன்னட பிராமணாளை சேர்ந்த வேறு உட்பிரிவினரும் தொடர்பு கொள்ளலாம். பெட்டி எண்: 2564.

* அஷ்டசகஸ்ரம், ஹரித கோத்திரம், அஸ்வினி நட்சத்திரம், 25 வயது, 5 அடி உயரம், 10 வது வகுப்பு படித்த தையல், சமையல், கைவேலை அனைத்தும் தெரிந்த நல்ல அழகுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2565.

* Wanted suitable bridegroom from Nellai Saiva Vallala with no demands broadminded and permanently employed around 30 years for 25 yrs. graduate girl to Box No.2566

* Alliance invited from Sai Baba Devotees only for Srivatsa, Vadama Iyer girl, very fair, slim, 23/168, Aswini, educated in UP/Kerala/Madras — MBBS, from Doctors/Engineers/Bank Officers, aged below 29. Subsect no bar. Respond with horoscope to Box No.2567

* Alliance invited for bride B.Sc., (I class) 20/5'3", slim, good looking Vadamal Iyer, Garga Gothram, Visakam. Decent marriage. Horoscope & particulars to Box No.2568

* Alliance invited for Tamil Iyer girl (Thanjavur) Brahacharanam, Gouthama Gothram, Ayilyam 4th padam, employed in a Private Firm in New Delhi. 23 yrs. 150 cms ht., doing B.Sc (Maths) 3rd year, to Box No.2569

* Alliance for Iyer spinster girl 38/160/4500. Avittam, Chemistry Doctorate Scientist, Central Government, Madras transferable, reply Box No.2570

* Parents Iyengar invite alliance for daughter good natured graduate employed in Central Govt., undertaking. Age 28 young widow without encumberances from good natured Brahmin non-Srivatsa Gothram youngsters or widower without encumberances, to Box No.2571

நீங்கள் அலுவலகத்திலிருந்து ஓய்வு பெறும் நாளன்று உங்கள் மனைவியின் முகத்தைப் பார்த்து. ''நமது வாழ்க்கை இனிமேலும் வசதியாகவே இருக்கும்'' என்று கூற முடியுமா ?

எல்.ஐ.சியின். பென்சன் திட்டங்களான ஜீவன் தாரா மற்றும் ஜீவன் அசூடிய நீங்கள் ஓய்வு பெற்ற பின்னும் உங்களுக்கு முறையான வருமானத்தை உறுதியளிக கின்றன. அது மட்டுமல்ல ! உங்களுக்கு வருமான வரிச் சலுகைகளும் உண்டு. இன்றே ஒரு பாலிசி வாங்கி உங்கள் வளமான எதிர்காலத்திற்கு வழி செய்திடுவீர்.)

உத்தியோக ஓய்வு ஒரு மறுக்க முடியாத உண்மை.



லைப் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்ப்போரேஷன் ஆப் இந்தியா

CLARION C-LIC-7

* Alliance invited from Tirunelveli Saiva Vellala bridegroom employed in Central Govt/Public Sector undertaking/Bank for girl employed Railways, Trichy. 24/2000/156. Contact with horoscope to Box No.2572

* Alliance invited for Chettiar girl 24/156/B.Sc./English & Tamil Higher typing from persons well educated and employed in Bank/Public Sector/professionals/Govt/reputed cos. SC/ST and Brahmins need not apply. Other backward & forward Hindu communities no bar. Father is a Bank Officer. To Box No.2573

* Alliance invited from decently employed boys for Bharadhwaja Iyer girl, Ashvini, slim, fair, good looking, 28/5'4"/SSLC/talented/active. Apply to Box No.2574

* Wanted bridegroom, Tamil Brahmin, non-Srivatsa, Engineer/Officer/C.A. well placed boy for very fair, trained graduate working in Primary School, Trichy based girl. Magam/33/168. No horoscope to Box No.2575

* Alliance from Govt/Public Sector/Reputed Co., employed groom for Vadama, Kousika, Diploma in Music, TTC Iyer girl, aged 24, height 5 ft., domestically well trained star Ayilyam. Subsect no bar. To Box No.2576

* ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், மூல நட்சத்திரம், 4 ஆம் பாதம், வடகலை ஐயங்கார், 24 வயது, பி.எஸ்.சி./24/152 வீட்டு வேலையில் தேர்ச்சியுள்ள பெண்ணுக்குத் தகுந்த வடகலை/தென்கலை வரன் தேவை. ஜாதக விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: வி. பத்மநாபன், 42, ஏரிக்கரைத் தெரு, தாம்பரம் கிழக்கு, சென்னை — 600 059.

* சைவ வேளாளர் பிள்ளை, வயது 27, உயரம் 5.2 அடி, மாநிறம், அஸ்வினி நட்சத்திரம், பி.எஸ்.சி., படித்திருக்கும் அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2577.

* இந்து ஆதி திராவிட 38 வயது அழகிய/படித்த பெண்ணிற்கு 40 முதல் 45 வயது மணமகன் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 2578.

* சென்னை வசதியான துளுவ வேளாளர் அசைவ குடும்பம். அழகான 5' 2'' (பி.ஏ.) டைப் ஹையர் ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழ். வயது 25. திருமணமாகி கணவன் ஒழுக்கம் தவறியவர் என தெரிந்து உடனடியாகச் சட்டபூர்வமான விவாகரத்து பெற்ற பெண். திருமணம் செய்ய முற்போக்கு கருத்துடைய வரன் தேவை. இரண்டாம் தாரம் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2579.

* தெலுங்கு தேவாங்க செட்டியார், போச்சாவான்ரு குலம், விசுவாமித்திர மகரிஷி கோத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., டைப் லோயர் பாஸ் செய்த 27 வயது பெண்ணிற்கு அதே ஜாதியில் 40—45 வயதிற்குள் நல்ல அரசு உத்தியோகத்தில் வசதியுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2580.

* காஜுலு பலிஜா நாயுடு, படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தேர்ச்சி, லட்சணம் உள்ள வீட்டு வேலைகளில் நல்ல திறமை, வீட்டில் இருந்தபடியே மாதம் குறைந்தது ரூ.500/— சிறு கை தொழில் மூலம் சம்பாதிக்கும் குடும்பப் பெண்ணுக்கு 25—30 வயதுக்குள் மணமகன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2581.

* சோழிய வெள்ளாள பெண், 35 வயது, பி.எஸ்.ஸி. பி.டி., ஆசிரியை, ரூ.1000/— சம்பாதிக்கும் செவ்வாய் தோஷம் உள்ள பெண்ணிற்கு, வேலையில் உள்ள, தகுதியான வரன் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2582.

* சோழிய வெள்ளாள பெண், 38 வயது, எம்.எஸ்.ஸி., பி.டி., பி.ஜி. ஆசிரியர், சம்பளம் ரூ.3000/— வேலையில் உள்ள தகுதியான வரன் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2583.

* Suitable alliance for a 'Raju' Naidu girl, 37, good looking with pleasing manners employed in State Govt., undertaking. Simple marriage. Subsect no bar. To Box No.2584

* பலிஜா நாயுடு 34/5' 2'' சென்னையில் மத்திய அரசு/2700/மணமகளுக்கு பட்டபடிப்பு/மத்திய/மாநில/வங்கி/நல்ல தனியார் நிறுவனத்தில்/நல்ல நிரந்தர பணியிலுள்ள தக்க நாயுடு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். நாயுடுவில் எந்த உட் பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2585

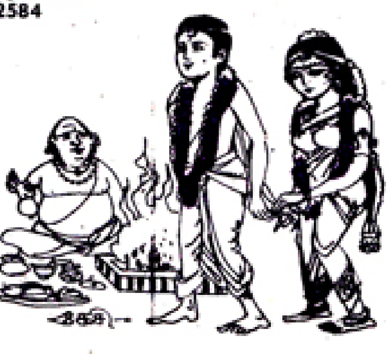
* பி.எஸ்.ஸி. படித்த 30 வயதான வங்கியில் பணிபுரியும் விவாகரத்தான குழந்தைகளற்ற ஐயர் பெண்ணிற்கு மத்திய/மாநில/வங்கி/நல்ல பிரைவேட் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2586.

* டெல்லியில் மத்திய அரசு அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கும் 23 வயதுள்ள தெலுங்கு தேவாங்க செட்டியார் இனத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் படித்த வரன் தேவை. முழு விவரங்களுடனும் ஜாதகத்துடனும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2587.

* தெலுங்கு, வெலநாடு, ஹரிதஸ கோத்திரம், ஆயில்யம், 4 ஆம் பாதம், 31 வயது, +2, டைப்ரைட்டிங், ஷார்ட்ஹேண்ட் தேர்ச்சி பெற்று தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2588.

* Broadminded Hindu Brahmin for young widow aged 30 Tenth Std., earning Rs. 800/- p.m. Employed having a female child 11 years. Domestically well trained. To Box No.2589

* மராட்டியர், வயது 29, மாநிறம், காசிப கோத்திரம், சென்னையில் வசிக்கும், 9 ஆம் வகுப்பு படித்த குடும்ப நிர்வாகம் அனைத்திலும் நல்ல தேர்ச்சி பெற்ற பெண்ணுக்கு, அதே ஜாதியைச் சேர்ந்த வரன்கள் ஜாதகம், மற்றும் முழு விவரங்களுடன்



உடனே விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2590.

* 37 வயது நிரம்பிய எஸ். எஸ். எல். சி., தட்டெழுத்து, சுருக்கெழுத்து படித்த பிராமணப் பெண்ணிற்கு, அரசாங்க உத்தியோகம், கம்பெனி வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. தாரமிழந்தோர் எழுதலாம். உடனே திருமணம் நடத்தப்படும். பெட்டி எண்: 2591

* Proposals invited from decently employed Brahmin — Non-Koundinya Vadamal grooms in the age group of 40-45 for girl star — Pooram aged 37, 152 cms. widow working in Railways at Bombay. Box No.2592

* Ph.D. Scientist employed bride 36/164 Aswini, Koushika, fair, beautiful, domestic pious due Green Card seeks Brahmin Boys around 40 decently employed professionals willing to settle U. S. decent marriage assured. Box No. 2593.

* வன்னியக்குல க்ஷத்திரியர், மாநிறம், 26 வயது, பி. ஏ. கரஸ்பாண்டன்ஸ், தையற்கலை, எம்பிராய்டரி தேர்வு பெற்ற அழகான, அடக்கமான பெண்ணிற்கு, அதே இனத்தில் நிரந்தரப் பணிபுரியும் அல்லது சுய தொழில் புரியும் பண்புள்ள மணமகன் தேவை. வேலூரை அடுத்த வசதியான நடுத்தரக் குடும்பம். பெட்டி எண்: 2594.

* Fair good looking girl 22/159 cms/2000 p.m. self employed as Graphic Designer, Aiyangar, Srivatsa, Revathi Madras based self-employed groom preferred. Box No.2595.

* Alliance invited for Sankirthi Gothram, Brahacharanam 22 years/160 cms, fair, slim, beautiful, Tamil Iyer, Brahmin girl B.Com., Uthirashada, Makara Rasi, brought up at Jamshedpur. Write to B.L. Das, J/3R/13 JODA East Township, P.O. JODA - 758 034

மணமகள் — மணமகன் தேவை.

* Alliance for Thondaimandala Mudaliar girl 36 fair good looking graduate domestically trained. Also for brother graduate 39 fair Rs.3500/- Central Govt., undertaking. Early marriage. Apply to Box No.3054

* வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், அஸ்வனி, 26 வயது, +2, சென்னையில் மாதம் ரூ. 1000/– சம்பாதிக்கும் சாமர்த்தியமான பையனுக்குத் தகுந்த மணமகள் தேவை. இவரது தங்கை அஸ்வினி, வயது 21, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., அழகிய தோற்றமுள்ள பெண்ணிற்கு ஏற்ற நல்ல வரன் தேவை. பெண் எடுத்து, பெண் கொடுக்க விரும்புவோர் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3055.

* Respectable middle class family of Sengundha Mudaliar age 27, Height 5'6" Sadayam star B.A. Econ., Jr. Executive in a Private Firm and his sister, 25 Height 5'3" Aswini star B.Sc., HSC Stenographer in a Private, Public Sector Firm. Reply with horoscope to Box No.3056

* மணமகள் தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய கோத்திரம், பரணி நட்சத்திரம், 32 வயது, ஹைதராபாத்தில் மத்திய அரசாங்கம் (டெலி கம்யூனிகேஷன்) அலுவலகத்தில் ஸ்டெனோகிராபர். சம்பளம் ரூ. 2,500. மத்திய அரசு அல்லது நல்ல தனியார் துறையில் வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. பையனின் குடும்பப்பாங்கான வேலையில் இல்லாத தங்கைக்கு 29 வயது, உத்திராடம் நட்சத்திரம். தனித் தனியாகவோ அல்லது பெண் கொடுத்து வாங்கவோ சம்மதம். பெட்டி எண்: 3057.

* Wanted sensible broad minded Brahmin grooms for Athreya, Iyer girl. 24, fair complexioned, ICWA, employed in Public Sector earning 2000. Born limbless beyond wrist on the left hand. Her brother 26, DME Private Firm 1800 ready for exchange. To Box No.3058

* Wanted bride for Sengunthar 34/165 Senior Executive Television Engineer Private Sector, Salary Rs.3000. Also bridegroom for sister 30/155 SSLC good looking Pillai/Vellalar also considered mutual/separate to Box No.3059

* Pooram, Vadoolam, Vadamal, Keralite Iyer boy, 39, Kerala Government employee. Sister, Revathi, 36 employed in a Private Limited Company. Brides/Bridegrooms wanted. Reply with horoscope to Box No.3060

* வாதுல கோத்திரம், அஷ்டசகஸ்ரம், 25, 5'1'', பட்டதாரி பெண்ணிற்கு நிரந்தர உத்தியோகத்தில் இருக்கும் பையனும், 31, 5'6'', 1800 கெமிஸ்டாக இருக்கும் பட்டதாரி பையனுக்கு பட்டதாரி பெண்ணும் தேவை. அஷ்டசகஸ்ரம் பிரிவு உள்ளவர்களுக்கு முன்னுரிமை தரப்படும். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 3061.

* Alliance invited for Brahacharanam Bharatwaja Post Graduate Sisters 40, younger 35, home loving domestically well trained, also Brothers B.Sc., M. B. A., 47, younger 42 General Manager, Marketing Salary Rs. 10,000 sub-sects no bar. Mutual can be considered. Reply with horoscopes and family details to Box No. 3062.

* Suitable separate/mutual alliances for Saiva-Desikar, brother 31/178/B.Com., PGDPM & IR/2800 working in public sector, Madras. Sister 23/158/(B.Com) both typewriting higher. Domestically trained. Sub section no bar. Reply immediately with horoscope to Box No.3063

பாரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பாரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம், ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி-600 032. போன்: 431543, 434157, 434145.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 60/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 140/-; விமானத் தபால் ரூ. 300/-.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 30/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 70/-; விமானத் தபால் ரூ. 150/-.

அ முதல் ன வரை

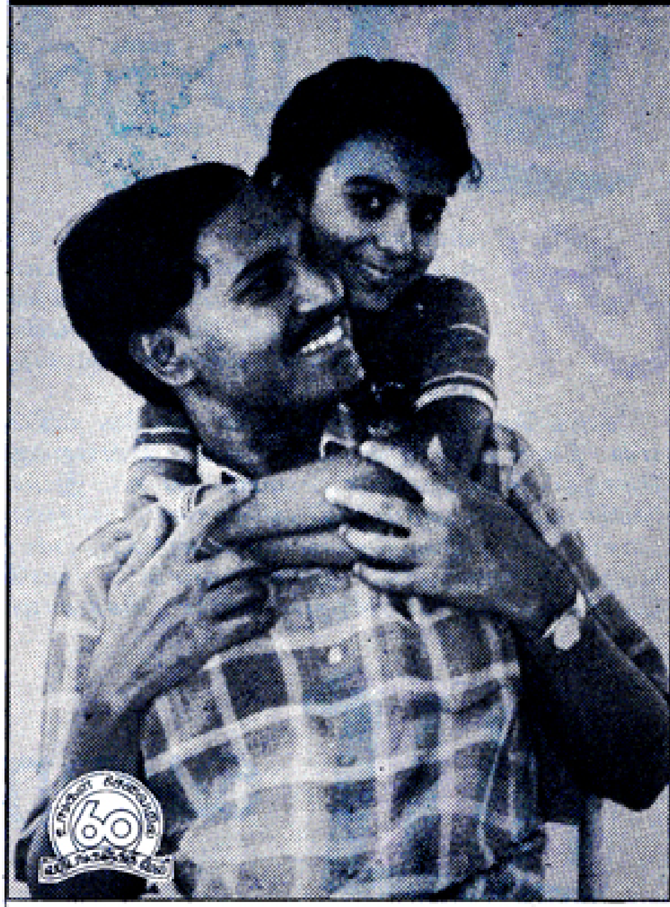
அன்பினால் சாதிக்க முடியாதது எதுவுமே இல்லை! அன்பே சிவம், இப்படி எவ்வளவோ சொல்கிறார்கள். ஆனால் நம்மைப் போன்ற பெண்களுக்கு அடிக்கடி மனச்சோர்வு வந்து விடுகிறது.

'சுருக்'கென்று பேசினால்தான் தனக்கு மதிப்பு என நினைக்கும் இன்-லாஸ் (ஏன், இன்றைக்குச் சொந்தப் பெற்றோர்கள்... அம்மாவே கூட இப்படியெல்லாம் பேச ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள்... காரணம், பாசம், அன்பு இவையெல்லாவற்றையும் விட பணம், புகழ், இதற்குத்தான் முக்கியத்துவம்... மனசே சோர்ந்துதான் போகிறது, என்ன செய்தாலும்

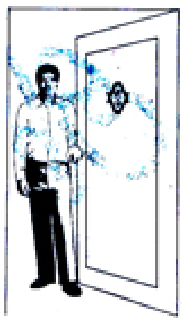
மஞ்சுளா ரமேஷ்

உள் மனத்தில் ரவிக்கு தன் மகள் இந்துவின் திருமணம் பற்றியகவலை.

இப்போது இந்துவின் வயது எட்டு. அவருக்கு என்ன வழி?



லைக்ஷ்மி விலாஸ் பாங்க்
மானேஜரிடம்
சென்றால் போதும்.



ஏனெனில் அவர் வாடிக்கையாளர்களின் பொதுப் பிரச்சினைகளை நன்கு அறிந்தவர். ரவி போன்றவர்கள் இந்த பாங்கின் தொடர்பை தொடர்ந்து வைத்திருப்பதில் ஆச்சரியம் என்ன இருக்கிறது?

The Lakshmi Vilas Bank Ltd.

கரூர் 639 001

சேர்மன்: ஐ. சதா சிவ குப்தா

எங்களது நோக்கம்
உங்களுக்கு உதவுதல்

Shruti/M/LVB/883

திருப்திப்படாத உறவு, காலை முதல் மாலை வரை ஓடி ஓடிச் சலித்துப் போகும் உடல், மனம்...

நம் வாழ்க்கை இப்படித்தான் போய்க் கொண்டு இருக்கிறது. ஆனாலும் இந்த உலகில் வாழ்ந்துதான் ஆக வேண்டும் இல்லையா?

பகவான் பாபா சொல்லுவார், ''மிலிடரி ஹோட்டலில் போய், சுத்த சைவ உணவு வேணும் என்று கேட்டால் கிடைக்குமா...? அதுபோல இந்த உலகத்தில் பிறந்துவிட்டுத் துன்பம் துன்பம் என வருத்தப்பட்டால் முடியுமா...?'' என்பார்கள்.



அதுபோலத்தான் இந்த வாழ்க்கைச் சக்கரத்தில் இதெல்லாம் சகஜம். ஒரு வழி சொல்கிறேன், முயன்று பாருங்கள். ஆழ்ந்த தியானம் பல கவலைகளை, மனக் குழப்பங்களை நீக்குகிறது.

உங்களுக்கு எந்தத் தெய்வம் மிகவும் பிடித்ததோ, அந்தத் தெய்வத்தின் உருவத்தைக் குழப்பமான நேரத்தில் மனத்தில் நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக அம்மனாக இருந்தால் கண்களை மூடி அந்தத் தேவியை மனத்தில் கொண்டு, 'ஓம் சக்தி, ஓம் சக்தி' என உளமார ஆத்மார்த்தமாகச் சொல்லிக் கொண்டே இருங்கள். இதை சும்மா சொல்வதில்லை. நம் மனம் ஊன்றிச் சொல்ல வேண்டும். தெய்வ நம்பிக்கையே இல்லையா, உங்களுக்கு எதில் மிகவும் பிடித்தம் அதிகமோ அதை மனத்தில் ஊன்றுங்கள். திருப்பித் திருப்பி அதையே சொல்லுங்கள்.

இப்போது மனத்தில் ஒரு தெளிவு பிறப்பதை உணரலாம். எந்தப் பிரச்னைக்கும் ஒரு நல்ல முடிவு உண்டு. தைரியமாக இருங்கள்.

ஆண்டவன் நம்பிக்கை இல்லையென்றால் எது பிடித்தமோ அதை மனத்தில் நினைத்துக் கொள்ளச் சொல்கிறீர்களே, இது என்ன கதை என்கிறீர்களா? ஆமாம், அதற்கு ஒரு கதையே உண்டு.

ஒரு முனிவரின் ஆசிரமத்தில் நல்ல ஞானம் நிரம்பிய சிஷ்யர்களை வைத்துக் கொண்டு முனிவர் பாடம் சொல்லிக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தாராம். அந்தக் காட்டில் ஆடு மேய்க்கும் ஒரு சிறுவனும் இதை வேடிக்கைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பானாம்.

ஒரு தடவை முனிவர் தம் சீடர்களுக்குத் தியானம், தபஸ் பற்றிச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தாராம். அவர்கள் கண்மூடித் தியானம் செய்வதைப் பார்த்த அந்த ஆடு மேய்க்கும் சிறுவனுக்கும் தானும் அது போலத் தியானம் செய்யும் ஆசை வந்துவிட்டதாம். முனிவரைப் பயபக்தியுடன் அணுகி,

''அவர்களுக்கு ஏதோ காதில் சொல்லிக் கண்ணை மூடி உட்காரச் சொன்னீங்களே... எனக்கும் அது மாதிரி காதில் சொல்லுங்க... நானும் போய் உட்கார்ந்

துக்கறேன்...'' என்றானாம்.

முனிவருக்கோ ஒரே கோபம். ''என்ன மந்திரமா? மண்ணாங்கட்டி... போ அப்படி...!'' என்று சீறிப் பாய்ந்தார்.

அந்த அப்பாவிச் சிறுவனும் அன்று மாலை எல்லா ஆடுகளையும் அவரவர் வீட்டில் ஒப்படைத்து விட்டு ஓர் ஒதுக்குப்புறமான காட்டுப் பகுதியில் உட்கார்ந்து கொண்டு முழு நம்பிக்கையோடு,

'மண்ணாங்கட்டி...!
மண்ணாங்கட்டி...!
மண்ணாங்கட்டி...!'

என்று ஜெபம் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டான். அவனுடைய தவம் கூடி பல வருடங்கள் ஓடிவிட்டன. அசையாத முழு மனத்துடன் அவன் செய்த தவம் பலித்துத் தெய்வமே அவன் முன் பிரசன்னமானதாம்!

ஆமாம், எல்லாவற்றிற்குமே வாழ்க்கையில் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கைதான் முழுமுதற் காரணமாக அமைகிறது!

இல்லத்தரசிகளுக்கு இப்போதெல்லாம் 'நாமும் ஏதாவது சம்பாதிக்க வேண்டும்' என்ற ஆசை வந்து விட்டது. அநேகமாக முப்பத்தைந்து வயது ஆகும் போது அவர்களின் குழந்தைகள் 'டீன் ஏஜை' அடைந்து விடுகிறார்கள். அவரவர் காரியத்தை அவரவரே கவனித்துக் கொள்கிறார்கள். அதே சமயம் குடும்பத்தில் செலவும் ஜாஸ்தியாகிவிடும். ஓய்வு நேரமும் கிடைப்பதால் நாமும் ஏதாவது செய்யலாமே என நிறையப் பெண்களுக்கு ஆசை வருகிறது.

அதனால்தான் மங்கையர் மலரில் கூட 'வீட்டிலிருந்தே சம்பாதிக்கலாமே!' என்னும் தொடரை ஆரம்பித்தோம்.

புதியதாக ஒரு தொழிலைக் கற்றுக் கொண்டுதான் ஆரம்பிக்கணுமா என்ன? நம் கையிலா தொழில் இல்லை? யோசியுங்கள்.

நீங்கள் ஃப்ளாட்டில் வசிப்பவரா? வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் தங்கள் குழந்தைகளை 'காப்பகத்தில்' விட அவஸ்தைப்படுகிறார்களா? நீங்களே அதைத் தொடங்கலாம்.

'ஐயோ, மற்றவர்கள் என்ன நினைத்துக் கொள்வார்கள்? என் கௌரவம் என்னாவது?' என்பதெல்லாம் அர்த்தமே இல்லாதவை. பேசாமல் ஒரு சின்ன நோட்டீஸ் அடித்து உங்கள் தோழிகளுக்கு விநியோகித்து விடுங்கள். ''நம்ம மீனா குழந்தைகளை நல்லாப் பார்த்துப்பாளே'' என அவர்களும் கூச்சப்படாமல் குழந்தைகளை விட்டுச் செல்வார்கள். உங்களுக்கும் வருமானம்.



நன்றாக இந்தி தெரியுமா? சொல்லித் தரலாம்.

உங்கள் கணவரின் உத்தியோகம் காரணமாகப் பல மாநிலங்களுக்குப் போய்ப் பல உணவுகளைத் தெரிந்து கொண்டவரா? கற்றுக் கொடுக்கலாம். இன்னும் கைவேலை, குரோஷா, தையல் என உங்களிடம் எங்கேயோ மறைந்து கிடக்கும் திறமையைத் தூசு தட்டி எடுங்கள் வெளியே. பிரகாசிக்கச் செய்யுங்கள்.

வருமானம் வருவது ஒரு பக்கம் இருக்கட்டும். இந்த மாதிரிப் பத்துப் பேரைப் பார்த்து, உபயோகமாக நேரத்தைக் கழிக்கும் போது மனத்தில் எவ்வளவு உற்சாகம் ஏற்படுகிறது பாருங்கள்!

வாழ்க்கையில் உற்சாகமும், தன்னம்பிக்கையும் பிறந்து விட்டால், முன்னாடி மலை போலத் தெரிந்த பிரச்னைகளெல்லாம் இப்போது குட்டி குட்டியாகி விடும்.



ஈருயிர் ஓருடல்' நாம் எனப் பேசிய கணவர் இப்போது இப்படி ஆகிவிட்டாரே. என முப்பது, நாற்பதுகளில் பெண்களுக்கு ஒரு வருத்தம் வரும்.

''கல்யாணத்தின் போது எவ்வளவோ அன்பா இருந்தார்! இப்போதெல்லாம் கிட்டப் போய் ஏதாவது கேட்டாலே 'சள்'னு விழறார். ஆச்சு, கல்யாணம் ஆகிப் பதினைஞ்சு வருஷம் ஆயிடுத்தோ இல்லையோ! அதான்... அவர் இன்னும் இளமையாத்தான் இருக்கார்... நான்தான் கிழவி ஆயிட்டேன்...''

கண்ணீர் அப்படியே தாரை தாரையாக இறங்கும். முதலில் ஒண்ணு —

கல்யாணமான புதுசுல கணவன், மனைவி அவர்களைத் தவிர வேறு உலகம் இருப்பதில்லை. அதுவும் 'டீன் ஏஜ்' இல் காதலைப் பற்றியும், ஆணைப் பற்றிப் பெண்ணும், பெண்ணைப் பற்றி ஆணும் பலவிதமாகக் கனவு காண்பார்கள். அதன் தொடர்ச்சியாகத் திருமணம்.சில வருடங்களுக்கு அந்தத் தாபத்தையும், கனவுகளையும் அனுபவித்துத் தீர்க்கிறார்கள்.

அப்புறம் உலக நினைவு வரும்போது தனக்குச் சமமாக இருப்பவர்களிடையே போட்டி, உத்தியோகத்தில் சம்பாதிப்பதில் போட்டி என அவர்களின் கவனம் திரும்பி விடுகிறது.

அதே சமயம் குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்பி விட்டு வீடியோ பார்க்கும் மனைவி, அதில் வரும் கதாநாயகன் போல் தன் கணவன் கூந்தலைத் தொட்டு மென்மையாக அணைத்து, காதோரம் கதை சொல்லவில்லையே என ஏங்குகிறாள். ஆற்றாமை மாலையில் கணவன் சோர்ந்து போய் வீடு திரும்பும் போது எண்ணையாக வெடிக்கிறது.

உலக நியாயங்களை, போக்கை, மனித மனங்களின் ஓட்டத்தைப் புரிந்து கொண்டு நடந்தால் பல சச்சரவுகளைத் தவிர்க்கலாம்.

உடல் ரீதியாகப் பெண்களுக்குப் பல பிரச்னைகள் வந்து கொண்டேதான் இருக்கின்றன. அதுவும் கல்யாணம் ஆகிக் குழந்தைகளையும் பெற்று விட்டால் கேட்கவே வேண்டாம். 'டாக்டர் பதில்கள்' பகுதிக்கு எப்படியெல்லாம் ரகம் ரகமாகப் பிரச்னைகளை எழுதுகிறார்கள்? எத்தனை வருடங்களாக மருத்துவர்களிடம் சென்று சிகிச்சை பெறுகிறார்கள், அப்படிச் செய்தும் சரியாக வில்லை என்பதெல்லாம் படிக்கும் போது ரொம்பக் கஷ்டமாக இருக்கும்.

ஆனால், 'பல உடல் நோய்களை அதிகம் பொருட் படுத்தாமல் விட்டுவிட்டாலே போதும், ஆனால் இக் காலத்துப் பெண்கள் வரும் போதே, தனக்கு இந்த நோய் இருப்பதாகவும், அதற்கு இந்தக் குறிப்பிட்ட மருந்து கொடுக்க வேண்டும்!' என்றும் தங்களுக்கே பாடம் சொல்ல ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள்' என்கி றார் ஒரு டாக்டர்.

அநேகமாக 90% பெண்களுக்கு முதுகுவலி, உடல் அசதி, இடுப்பு வலி, நரம்புகளில் பல இடங்களில் குடைச்சல் என இருக்கும்.

இவற்றுக்கெல்லாம் ஓரளவு ஓய்வு எடுத்துக் கொண் டாலே போதும் என்கிறார் மருத்துவர். குறிப்பாக முதுகுவலிக்கு வெறும் தரையில் முதுகு தரையில் படும்படி படுத்திருந்தாலே போதும் என்கிறார்.

இதுபோன்ற வலிகளை முழுவதுமாக நீக்கவே முடியாது. டாக்டரிடம் போகிறீர்களே, அவர் என்ன தருகிறார்? தற்காலிக வலி நிவாரணியும், வைட்டமின் மாத்திரைகளும்தான்.

பெரிய பிரச்னை, பெரிய நோய் என வந்தால் தவிர மற்றபடி அதிகம் டாக்டரைக் கொண்டாடாமல் இருப்பதே நல்லது. முடிந்தவரை கொஞ்சம் கொஞ்சம் ஓய்வு, வேளைக்கு ஆகாரம், கன்னா பின்னா தீனி இல்லாமல் இருத்தல், இவையே போதுமானது.

ஊளைச் சதை பல பெண்களுக்குப் பெரும் பிரச்னை. 'நான் என்ன செய்யட்டும்? என் சாப்பாட்டைப் பாருங்க. ஒரே ஒரு கப் சாதம், ஒரே ஒரு சப்பாத்திதான்' என் றெல்லாம் சலித்துக் கொள்வார் கள்.



பரம்பரை உடல்வாகில் சிலர் பூசினாற்போல இருப்பது சகஜம்தான். அதுவும் நம் தமிழ்நாட்டுப் பெண்களுக்கு உருண்டை முகமும், பூசினாற் போன்ற உடல்வாகும் அழகாகத்தான் இருக்கின்றன. 'வெட வெட'வென்ற கொத்தவரைக்காய் உடல் யாருக்குத் தான் பிடிக்கும்?

ஆனால் அதற்காக மடிப்பு மடிப்பாக நின்றால் யாருக் குத்தான் சகிக்கும்? குழந்தைகள் என்று ஆனவுடனேயே

யாருக்கும் அழகுணர்ச்சி குறைந்து விடுகிறது.

நினைத்துப் பாருங்கள், நம் வீட்டிலே நாமே எத்தனை தடவை 'மீந்து போறது, பாழாக்கக் கூடாது' என எவ்வளவு சாப்பிட்டு இருப்போம்.



சாதம் மீந்து போறதே என்று கொஞ்சம் அதிகமானாலும் உள்ளே போட்டுத் திணித்து விடுகிறோம். இப்படிப்போனவை எத்தனை பஜ்ஜிகளோ, எத்தனை போண்டாக்களோ? காலையில் மீந்து போன சிப்ஸ், அப்பளம், பொரியல், ரோஸ்ட் என எல்லாவற்றையும் நம் தட்டில் போட்டுக் கொள்கிறோம்.

பண்டத்தை வீணாக்கக் கூடாது என நம் உடம்பை வீணாக்கிக் கொண்டு இருக்கிறோமே, டாக்டருக்குப் பணத்தை வீணாக்குகிறோமே!

அதுவே இல்லை, உடலழகு குறையும்போது மனமும் தன்னம்பிக்கை இழந்து சோர்வடைகிறது. இதனால் நன்றாக டிரெஸ் செய்ய, 'ட்ரிம்'மாக இருக்கத் தோணுவதில்லை. எரிச்சல், கோபம் அதிகமாகிறது. இது குடும்பத்தில் அமைதியின்மையில் போய் மு கிறது.

எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் மனத்தை உடலையும் அழகாக வைத்துக் கொள்வதை விட கூடாது. சந்தோஷம், உற்சாகம்... இதுவே உங்கள் தாரக மந்திரமாக இருக்க வேண்டும்.

ஏதுக்கு, ஏன்...? அப்பப்பா இந்தக் காலக் குழந்தைகள் கேட்கும் கேள்வி இருக்கே, ரொம்ப சூட்டிகை...

ஏழரை மணிக்கு டீ. வி. யில்! மணமாலையோட மாத்திரை மாலையையும் மறக்காதே' என்கிறார்கள்.

'அந்த 'மூன்று நாட்களும்' எப்படிச் சந்தோஷமா இருக்கியே!' எனக் கேட்கிறது ரேடியோ.

'இவையெல்லாம் என்ன?' எனத் துளைத்து எடுக்கிறான் ஆறு வயது மகன். என்னத்தைச் சொல்ல?

விளம்பர யுகத்தில் பின்னிலிருந்து பிரம்ம லோகம் வரை எல்லாவற்றுக்கும் விளம்பரம்தான்.

நடுவில் நம்மைப் போன்ற தாய்மார்கள் மாட்டிக் கொண்டு திண்டாட வேண்டியதாக இருக்கிறது.

ஏனென்று கேட்பதற்கு நாதியில்லையே இந்த வீட்டில்!' என வயதானவர்கள் புலம்புவது சகஜமாகி விட்டது. எவ்வளவோ நாகரிகம், விஞ்ஞானம் முன்னேறினாலும் குடும்ப உறவுகள் மட்டும் மாறுவதே இல்லை.

மாமியார் — மருமகள் என்றாலே வெட்டுப் பழி, குத்துப் பழிதான் என யார் வரையறுத்தார்கள்.

மாமியார் தன் பெண்ணை எடை போடும் தராசில் மருமகளை எடை போடக் கூடாதா?

மருமகள் தன் பிறந்த வீட்டு மனிதர்களை நினைக்கும் அதே நியாயங்களோடு மாமியாரை நினைக்கக்

கூடாதா?

மருமகள் குழந்தை தன் மகனின் குழந்தை எனப் பார்க்காமல், ஏதோ தான் ஆயா உத்யோகம் செய்வது போல ஏன் புலம்ப வேண்டும்?

மாமியார் இப்படிச் செய்ததற்கும் ஏதாவது நியாயமான காரணம் இருக்கும் என மருமகள் ஏன் நினைக்கக் கூடாது?

அடுத்த தலைமுறையிலாவது திருந்துவார்களா?

ஐந்து விரல்களைச் சேர்த்தால்தான் எந்தக் காரியத்தையும் செய்ய முடிகிறது. 'ஐந்து' வாழ்க்கையில் முக்கியமான ஒன்று என்றுதான் தோன்றுகிறது. பஞ்ச பூதங்கள், ஐம்பொறி... என அண்டமும், நம் உடலுமே ஐந்தில்தான் அடக்கம். ஐம்பொன் சிலையைத்தானே தெய்வமாக வழிபடுகிறோம். ஏன், இப்போது நாம் கண்டு களிக்கும் மகாபாரதத்திலே ஐவர்தானே வெல்கிறார்கள்!

இதெல்லாம் எதற்குத் திடீரென்று என்கிறீர்களா? இவை எல்லாவற்றிற்கும் பின்னால் ஒற்றுமையைப் பார்ப்பீர்கள்! என்னது? ஆமாம், ஒற்றுமையைத்தான். இந்த 'ஐந்து'களிலே எது ஒன்றுமே இன்னொன்றைப் பிரியும் போது முழுமை அடைவதில்லை. ஒன்றை ஒன்று சார்ந்திருக்கும் போது வளர்ச்சி அடைகிறது, வழி பிறக்கிறது.

ஒருமுறை ஒரு கல்லூரி முதல்வர் ரொம்ப அழகாகச் சொன்னார், ''இப்போல்லாம் யாருமே யாரையுமே சார்ந்திருக்கணும்னு ஆசைப்படறதில்லை. அதனால்தான் குடும்பங்களில் பிரச்னை'' என்றார்.

இதையே வைத்துக் கொண்டு பாருங்கள். உங்கள் குடும்பத்தின் பிரச்னைக்கெல்லாம் அடிவேர் எங்கிருக்கிறது என்று தெரியும். 'தனித்துவம்' தேவைதான். ஆனால் எதை விட்டு எது விலக முடியும்?

பஞ்ச பூதங்களும் இணைந்து உதவி செய்தால்தான் ஒரு அழகிய குருத்து வளர்ந்து மலரும். காற்று நான்தான் பலம் வாய்ந்தவன் என ஓங்கினால்.... மண்ணிலே விழுந்து வடும் அந்தச் சின்ன மலர்.



ஒரு முறை பிரபலமான ஒரு இடத்தைப் பார்க்கப் போயிருந்தோம். அங்கே அனுமதி 'இரண்டிலிருந்து ஆறு மணி' வரைதானாம். உடன் நின்றிருந்த ஒருவர் சலித்துக் கொண்டார்.

''நாங்க மெட்ராஸ்ல பல இடங்களப் பாக்கணுமின்னு திருச்சிலேந்து வர்றோம். இப்போ மணி பன்னெண்டு. இந்த ரெண்டு மணி நேரத்துக்கு எங்கே போறது? திரும்பவும் அலைய முடியுமா?'' என்றார்.

பல இடங்களில் புகழ் பெற்ற இடங்களுக்கு இப்படி நேரம், கிழமைகளை வகுத்து வைத்திருக்

மீண்டும் ஓர் அரிய வாய்ப்பு!

ரூ. 150 பெறுமான லிப்கோ புத்தகங்கள் இலவசம்!

ரூ. 1000-ஐ எம்மிடம் முதலீடு செய்பவர்களுக்கு (இந்தியாவில் உள்ளவர்களுக்கு மட்டும்) ரூ. 150 பெறுமான அவர்கள் விரும்பும் லிப்கோ புத்தகங்கள் முற்றிலும் இலவசமாக உடனடியாக அனுப்பி வைக்கப்படும். 3 வருடங்களுக்குப் பிறகு அந்த முதலீடு ரூ. 1,350 ஆகத் திருப்பித் தரப்படும். முழு விவரங்களுக்கும், விலைப் பட்டியலுக்கும், விண்ணப்பத் தாளுக்கும் எழுதுக.

குறிப்பு: சட்டப்படி நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ள எண்ணிக்கைக்குட்பட்டு முதலில் வரும் முதலீடுகளைமட்டுமே ஏற்றுக்கொள்ள இயலும்.

பயன்தரும் லிப்கோ புத்தகங்களில் சில:

		ரூ. காசு
1.	தமிழ்-தமிழ்-ஆங்கில அகராதி	38.00
2.	ஹிந்தி-தமிழ் அகராதி	30.00
3.	ஹிந்தி ஆசிரியன்	10.00
4.	ஆங்கில ஆசிரியன்	22.00
5.	சமைப்பது எப்படி?	8.00
6.	குழந்தை வளர்ப்புக் கலை	5.00
7.	இயற்கை தரும் இன்மருந்துகள்	14.00
8.	வள்ளுவர் மொழியும் தெள்ளிய உரையும்	5.00
9.	ஸுந்தர காண்டம் - மூலம் ஸம்ஸ்க்ருதத்தில்	14.00
10.	ஸுந்தர காண்டம் - மூலம் தமிழில்	14.00
11.	ஸுந்தர காண்டம் - ஸ்ரீ C.R.S. தமிழ் வசனம்	25.00
12.	ஸ்ரீமத் வால்மீகி ராமாயணம் - ஸ்ரீ C.R.S. தமிழ் வசனம் - 2 பாகங்களில் - 1800 பக்கங்கள்	125.00
13.	ஸகல காரிய ஸித்தியும் ஸ்ரீமத் ராமாயண பாராயணமும் - ஸ்தோத்ரமாலையுடன்	16.00
14.	ஸ்தோத்ரமாலை	5.00
15.	ஸ்ரீ வீர ஆஞ்ஜநேயர்	4.00
16.	கம்ப ராமாயணம் - வசனம்	15.00
17.	ரகுவம்ச மஹாகாவ்யம் - உரையுடன்	55.00
18.	குமாரஸம்பவம் - உரையுடன்	25.00
19.	மேக சந்தேசம் - உரையுடன்	20.00
20.	ருது ஸம்ஹாரம் — கருத்துரையுடன்	4.00
21.	ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை - மூலம், தமிழில் உரையுடன்	13.00
22.	மாங்கல்ய ஸ்தவம்	2.00
23.	ஸ்ரீ லக்ஷ்மீநாராயண ஹ்ருதயம்	1.50
24.	ஸ்ரீ நாராயண கவசம்	2.00
25.	ஸ்ரீ வராஹ கவசம்	2.00
26.	நாலாயிர திவ்வியப் பிரபந்தம் 2 பாகங்களில்	80.00
27.	நூற்றெட்டு ஸ்ரீவைஷ்ணவ திவ்யதேச வைபவம்	8.00
28.	ஸ்ரீ விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாம ஸ்தோத்ரம் - மூலம் ஸம்ஸ்க்ருதத்திலும் தமிழிலும் - அர்த்தத்துடன்	15.00
29.	ஸ்ரீ தேசிகப் பிரபந்தம் - உரையுடன்	45.00
30.	ஸ்ரீ தேசிகப் பிரபந்தம் - மூலம்	8.00
31.	ஸ்ரீ தேசிக ஸ்தோத்ரங்கள்-உரையுடன்	60.00
32.	ஸ்ரீ தேசிக ஸ்தோத்ரங்கள் - மூலம் தமிழில்	9.00
33.	ஸ்ரீ ரங்கநாத திவ்யமணி பாதுகைகளும் ஸகல காரிய ஸித்தியும்	3.00
34.	ஸ்ரீரங்க மாஹாத்ம்யம்	8.00
35.	ஸ்ரீ குருவாயூர் அப்பன் ஸுப்ரபாதம்	0.60
36.	ஸ்ரீ முகுந்தமாலை	2.00
37.	பஜ கோவிந்தம்	2.00
38.	ஸ்ரீ மஹா பக்த விஜயம்	20.00
39.	அபயாம்பிகை சதகம்	8.00
40.	அபிராமி அந்தாதி - உரையுடன்	3.00
41.	ஸ்ரீ ஸௌந்தர்யலஹரீ - உரையுடன்	4.00
42.	ஸகல காரிய ஸித்தியும் ஸ்ரீ தேவீ பாகவதமும்	6.00
43.	பெரிய புராணம் - சுருக்கம்	2.50
44.	திருவிளையாடற் புராணம் - சுருக்கம்	2.50
45.	ஸ்ரீ ஸத்யநாராயண வ்ரதம்	2.00
46.	ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ குபேர பூஜாக்ரமம்	1.25
47.	குடும்ப ஜோதிடம்	12.00
48.	நவக்ரஹ க்ஷேத்ர புராணம்	7.20
49.	ஸ்ரீ சனிக்ரஹ சாந்தி பூஜா விதானம்	3.00
50.	விரத பூஜா விதானம் - 36 பூஜைகள்	12.00
51.	உங்கள் பிறந்த தேதியும் வாழ்க்கை ரகசியங்களும்	4.00
52.	உடல் மச்சங்களும் உங்கள் வாழ்க்கை ரகசியங்களும்	3.00
53.	திருப்புகழ் மஞ்சரி	3.00
54.	ஆறுமுகனுக்குகந்த ஆறு படைவீடுகள்	11.00
55.	ரிஷிகளும் கோத்ரங்களும்	6.50
56.	ஸ்ரீ லக்ஷ்மீந்ருஸிம்ஹ கராவலம்ப ஸ்தோத்ரம்	2.00
57.	ஷட்பதீ ஸ்தோத்ரம்	2.00
58.	கௌரீ கல்யாணம் வைபோகமே - கல்யாண, பண்டிகை, மங்கள ஹாரதி பாட்டுக்கள்	8.00
59.	ராகவ யாதவீயம்	6.00
60.	நாமக்கல் கவிஞர் பாடல்கள்	36.00
61.	பல்லவினி — சரித்திர நாவல்	25.00
62.	நல்லாள் அன்பளிப்பு	10.00
63.	Idioms & Phrases	7.00
64	How to Cook?	10.0J
65	Bhagavan Ramanuja	2.5
66	Chitra Ramayanam	20.0C

விவரங்களுக்கு:

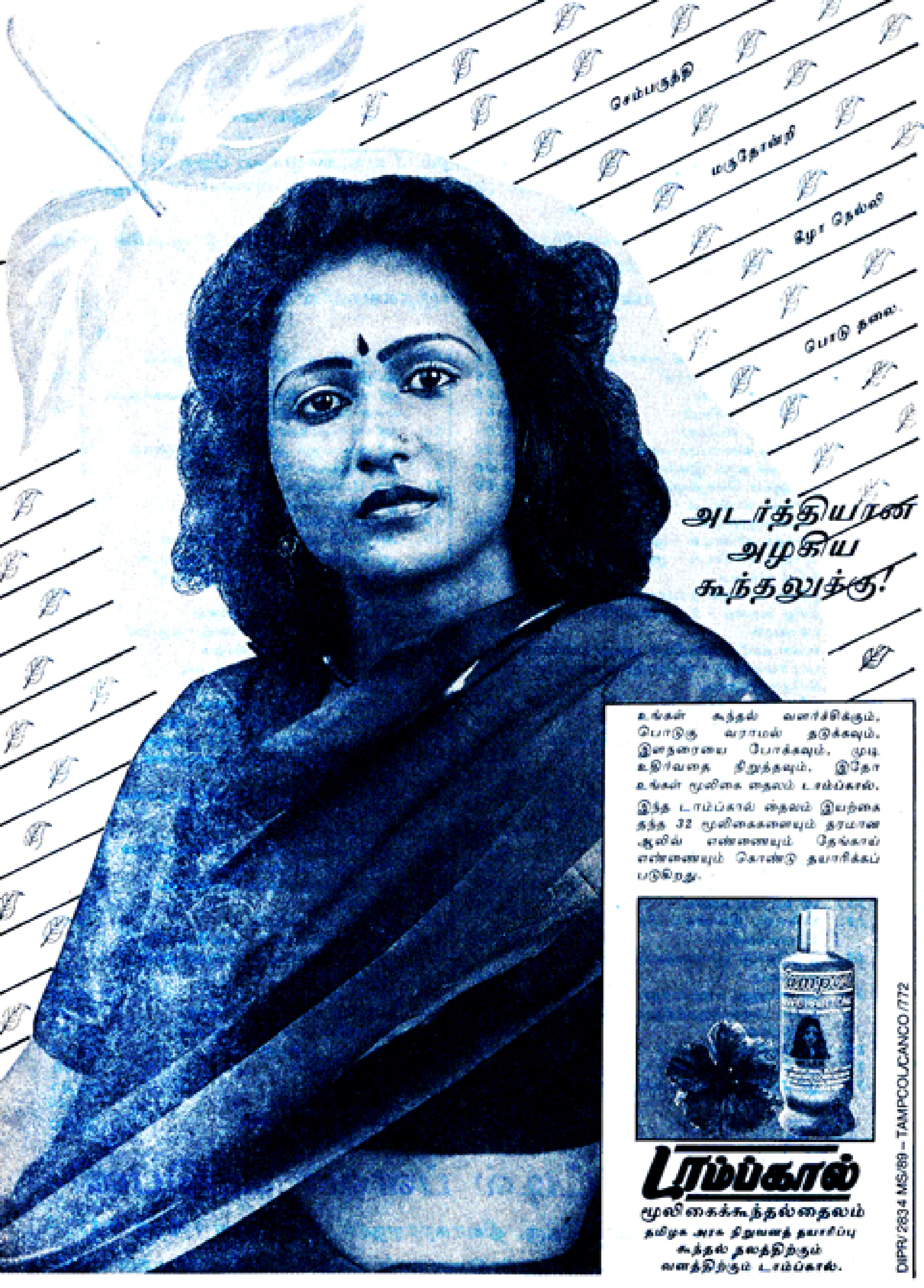
தி லிட்டில் ப்ளவர் கம்பெனி

LIFCO

ரங்கநாதன் தெரு, தியாகராயநகர், சென்னை - 600 017.

போன்: 441538

61 ஆண்டுகளாகப் புத்தக உலகில் பெரும் புகழ்!


செம்பருத்தி
மருதோன்றி
கீழா நெல்லி
பொடுதலை.
அடர்த்தியான
அழகிய
கூந்தலுக்கு!
உங்கள் கூந்தல் வளர்ச்சிக்கும், பொடுகு வராமல் தடுக்கவும், இளநரையை போக்கவும், முடி உதிர்வதை நிறுத்தவும். இதோ உங்கள் மூலிகை தைலம் டாம்ப்கால்.
இந்த டாம்ப்கால் தைலம் இயற்கை தந்த 32 மூலிகைகளையும் தரமான ஆலிவ் எண்ணையும் தேங்காய் எண்ணையும் கொண்டு தயாரிக்கப் படுகிறது.
டாம்ப்கால்
மூலிகைக்கூந்தல்தைலம்
தமிழக அரசு நிறுவனத் தயாரிப்பு
கூந்தல் நலத்திற்கும்
வளத்திற்கும் டாம்ப்கால்.
DIPR/2634 MS/89 – TAMPCOL/CANCO/772

கிறார்கள். வெகு தூரத்தில் இருந்து ஆசையோடு வரு
பவர்கள் ஏமாற்றத்தோடு திரும்புகிறார்கள்.

புகழ் பெற்ற இடங்களை காலை ஒன்பது மணி
முதல் மாலை ஆறு மணிவரை திறந்து வைத்தால்
என்ன. முக்கியமாக விடுமுறை நாட்களில் இயங்கி
னால்தான் சுற்றுலா பயணிகளின் எண்ணிக்கை அதி
கரிக்கும்.



ஓலைக் குடிசையும், மாட மாளிகையும்
இறைவனுக்கு ஒன்றுதான்... எனச்
சொல்லுவார்கள். எத்தனையோ கதை
களைச் சொல்கிறார்கள். இப்போதெல்
லாம் சமூக சேவை மூலம் ஏழைகளுக்கு
உதவுகின்ற குணமும் அதிகரித்து இருக்கிறதுதான்.

ஆனால் நம் வீட்டில்...? எத்தனையோ கொடுமை
யான விஷயங்களைப் பத்திரிகைகளில் படிக்கும்
போது மனத்துக்கு ரொம்பக் கஷ்டமாக இருக்கிறது.

வேலைக்கு வைத்துக் கொள்ளும் சிறுமிகளை
அடிப்பது, பட்டினிப் போடுவது, சூடு இழுப்பது என
எவ்வளவோ கொடுமைகள் நடக்கின்றன. ஜோக்கு
களில் வேலைக்காரிக்கு முதல் மரியாதை என வந்
தாலும், தண்ணி காப்பியும், பாத்ரூமில் இருக்கும்
சோறும்தான் கிடைக்கின்றன.

''ஐயோ, இப்போதெல்லாம் வேலைக்காரிகள்
கிடைப்பதே கஷ்டம். அவங்களை நாங்க ராஜமரி
யாதையோட நடத்தறோம்'' என்கிறீர்களா? நல்லது
தான்.

ஆனால் இன்னும் பல இடங்களிலும் வேலைக்கு
வைத்துள்ள பெண்களைக் கொடுமைப்படுத்துவது
அதிகமாகத்தான் உள்ளது. உங்கள் அக்கம் பக்கத்தில்
அப்படி வதைபடுபவர்கள் இருந்தால் தயங்காமல்
காவல்துறையில் புகார் செய்யுங்கள்.

ஔவையார் கொடுத்து வைத்தவள்;
சின்ன வயதிலேயே கிழவியாகி
விட்டாள், நாங்கள் பன்னி
ரண்டு வயதில் இருந்து 'இடிபட'
வேண்டியதாக இருக்கிறது'
எனப் பஸ்ஸில் போகும் போது'
ஓர் இளம்பெண் புலம்பினாள். ''அதற்காக நம் அழகிய
இளமையை உதிர்த்துவிட முடியுமா என்ன? மிக சிம்பி
ளான விஷயம். ஒரு 'பின்'னைக் கையில் வைச்சுக்க.
இரண்டாம் பேருக்குத் தெரியாம 'சுருக்'குனு குத்து.
அசடு வழிய மாடு நகர்ந்துடும். காலை 'சதக்'குனு
மிதி. இப்ப அவன் மூஞ்சியப் பாரேன்!''

என்றாள் அடுத்த பெண்.

அடேங்கப்பா, இந்தக் காலத்துப் பெண்களின் தன்
னம்பிக்கை... இது வாழ்க்கைப் பூரா தொடர வேண்
டும்.

கமலா போல பெரிய நாட்டிய தாரகை ஆகணும்! இவரப் போல ஆகணும், அவரைப் போல ஆகணும்.... இப்போல்லாம் பெற்றோரின் கொடுமை ரொம்ப ஜாஸ்தியாயிடுச்சோன்னுதான் தோணுது.

உங்க சிறு வயசை நினைச்சுப் பாருங்க.... பாண்டி ஆடியதும், பாட்டியோடு பல்லாங்குழி ஆடினதும்... உங்க இனிக்கும் நினைவுகள் என்னென்ன இருக்கும்? உங்க மகள் பெரியவளாகும் போது அவளின் மலரும் நினைவுகளா என்ன இருக்கும்?

நீங்கள் எப்போதும் படிக்கச் சொன்னதும், பல கலைகளில் தேர்ச்சிபெற அனுப்பியதும்தான்.

அப்படி மிகக் கண்டிப்பாக வளர்க்கப் பட்ட ஒரு பிரபல பெண் மணியின் மனத்தடுமாற்றங்களை நாம இன்னிக்குப் பார்த்துக்கிட்டு இருக்கோமே!

குழந்தைகளைக் கொஞ்ச நேரமாவது அவர்கள் குழந்தைகளாக இருக்க விடுங்க!

ஞகரமே போற் காளிங்கன் நல்லுடல் நெளிய நின்று தகரமர்த்தனமே செய்த சங்கரி மருகன்' என சண்முகக் கவசத்தில் ஒரு வரி வருகிறது. கண்ணனின் காளிங்க நர்த்தனப் பாடல். அவன் சிறு வயது லீலைகளை எவ்வளவு ரசிக்கிறோம்! மீண்டும் சொல்கிறேன், குழந்தைகளை எல். கே. ஜி. யிலேயே பாடம் எழுதச் சொல்லிப் பிரம்பெடுத்து அடிப்பதை நிறுத்துங்கள். நான் பல தாய்மார்களை இப்படிப் பார்த்த அனுபவத்தில் சொல்கிறேன்.

சரியான பாலன்ஸ் 'டயட்' பற்றி இப்போதெல்லாம் நிறையப் பேச்சு அடிபடுகிறது. விளம்பரங்கள் நம் ஹாலில் வந்து தமுக் கடிக்கின்றன, ''எங்கள் தயாரிப்புப் பொருளில் இத்தனை சதவீதம் இன்ன புரோட்டீன் இருக்கிறது'' என்று.

தாய்ப்பாலில் எத்தனை சதவீதம் என்ன சத்து என ஆண்டவன் முரசறிவிக்கவில்லை. இயற்கைக் கொடுக்கும் கனிகளில் சத்துக்கள் பற்றிய அறிவிப்பு போர்டு தொங்குவதில்லை.



இன்றைய படித்த இல்லத்தரசிகள் இயற்கையான உணவுகளைத் தயாரிக்க வேண்டும். டின் ஃபுட், ஃபாஸ்ட் ஃபுட் இவற்றைக் கூடியவரை தவிர்ப்பது நல்லது. மாமியார்களின், பாட்டிமார்களின் இயற்கை வைத்தியத்தை (நீங்கள் டாக்டராகவே இருந்தாலும்) கேட்பது நல்லது.

ஏனென்றால் இவற்றில் பக்க விளைவுகளோ, கெடுதிகளோ இருப்பதில்லை



படம் நன்றி: 'யூனிசெஃப்'

ஞாயிற்றுக்கிழமை டீ. வி. யே உலகம்! அன்றைக்கு யாராவது கல்யாணத்துக்குக் கூப்பிட வந்தார்களோ, போச்சு! நல்ல காரியத்துக்கு வந்தவர்கள்(மனசுக்குள்வையும்)சாபத்தை மூட்டை கட்டிக் கொண்டு போவார்கள்.



விடாக் கண்டன்கள் இப்படிச் சொல்வதுண்டு, ''இந்த ஞாயித்துக் கிழமை சாயங்காலம் நல்ல படம். நீங்க கண்டிப்பா வெளியே போக மாட்டீங்க, உங்களைப் பிடிச்சுடலாம்னுதான் வந்தேன்'' என்பார். எப்படி இருக்கும்? இனிமேலாவது கூடியவரை மற்றவர்களின் சந்தோஷங்களில் குறுக்கிடாமல் நாம இருக்கலாமா?

டயர் வெடித்ததால் ஸ்கூட்டரின் பின் சீட்டில் அமர்ந்து பிரயாணம் செய்த ஒரு கல்லூரிப் பேராசிரியை சமீபத்தில் இறந்து போனார். வாகனங்களை ஓட்டுவதில் வண்டிகளை கையாளுவதில் ஒரே வேகம், வண்டிகளைப் பராமரிப்பதில் ஓரே அலட்சியம்... இன்றைக்கு நம்மிடையே... அப்பா, இந்த 'டிராபிக்'கில் நுழைந்து வெளியே வருவதற்குள் போதும் போதுமென்றாகி விடுகிறது.

'ரோடு சென்ஸ்' என்பது யாருக்குமே இருப்பதில்லை. வண்டி ஓட்டும் யாருக்கும் சாலை விதிகள் தெரிவதே இல்லை. நாளுக்கு நாள் விபத்துக்களின் எண்ணிக்கைதான் அதிகமாகிறது.

போக்குவரத்து அலுவலக அதிகாரிகளும், போக்குவரத்துத் துறைக் காவலர்களும் இதைப் பற்றித் தீவிரமாக நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். லைசென்ஸ் கொடுப்பதில் கூட கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும். பெரிய கருத்தரங்கங்களை நடத்தலாம். எத்தனையோ சமூகநல நிறுவனங்கள் உள்ளன. அவற்றோடு இணைந்து முயற்சி செய்யலாமே!

போகிற போக்கைப் பார்த்தால் ரோடில் நடக்கவே பயமாக இருக்கிறது.

ணங்'கென்று காப்பி தம்ளரை வைப்பாள் மனைவி. கணவன் பேப்பரிலிருந்து கண்ணையே எடுக்க மாட்டான். 'அது என்னதான் இருக்கிறதோ அந்த பேப்பர்ல? நான் ஒருத்தியா இந்த கிஷ்கிந்தா படைகளோட (தன் செல்வங்களைத்தான்!) போராடறேனே. கல்லுப் பிள்ளையார் மாதிரி அசையாம இருக்கிறதைப் பார்!' எனக் கத்திக் கொண்டே இருப்பாள்.

உலக நடவடிக்கைகளை ஆராயும் இந்தக் கணவன்

மார்கள் கொஞ்சம் வீட்டு நடப்புக்களில் கண்ணைத் திருப்பினால் என்ன? இப்போதெல்லாம் எத்தனையோ பேர் கூட மாட உதவி செய்யத்தான் செய்கிறார்கள்.

ஆனாலும் இன்னும், ''ஆம்பிளைப் பையன், நீ என்னத்துக்கடா தட்டைக் கழுவறது?'' என வளர்ந்தவர்கள்தான் அதிகம்.

இனிமேல், நாமாவது ஆண் குழந்தைகளையும், பெண் குழந்தைகளையும் இந்த வேலை மட்டமானது, இந்த வேலை உசத்தியானது என்னும் வேற்றுமையை ஏற்படுத்தாமல் வளர்க்கலாமே!

தன்னம்பிக்கை பற்றி ஆரம்பத்திலேயே சொன்னேன். சமீபத்தில் எங்கள் கிராமத்தில் ஒரு சம்பவம் நடந்தது. தன் கணவன் இன்னொரு பெண்ணோடு தொடர்பு வைத்திருக்கிறான் என்பதைத் தெரிந்து கொண்ட பெண் விஷம் குடித்துத் தற்கொலை செய்து கொண்டாள். குழந்தைகள் எல்லாம் கதறிக் கொண்டிருந்தன.

பல பெண்கள் சோதனை என வரும்போது தற்கொலையை முடிவாகக் கொள்கிறார்கள். அந்த முடிவு தன்னை மட்டுமே பாதிக்குமா, வேறு யாரையும் பாதிக்குமா என ஒரு நிமிஷம் யோசியுங்கள்.

இப்படிப்பட்ட மனவேதனை வரும் கட்டங்களில் பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு அந்த நாட்களைக் கடந்து விடுங்கள். சில வருடங்கள் கழித்து யோசிக்கும் போது இதற்கா இப்படி வருத்தப்பட்டோம் எனத் தோன்றும்.

'மனம் தளராமை' எனும் தவம் வாழ்க்கையில் பல வெற்றிகளைத் தரும், கடைப்பிடிப்பது கஷ்டமேயானாலும்!



நல்ல புத்தகங்களைப் படிக்கும் வழக்கத்தைக் குழந்தைகளுக்கு அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். இது என்ன பெரிய விஷயம்னு சொல்ல வந்துட்டீங்க? என்கிறீர்களா?

உண்மைதான். இப்போது குழந்தைகளுக்குப் பாடப் புத்தகம் அதை விட்டால் டீ. வி., வீடியோதான். ஒரு நல்ல புத்தகம் தரும் அனுபவம்... அதை அனுபவித்தவர்களுக்குத்தான் அந்தச் சுக அனுபவம் புரியும்.

உலகம் முழுவதுமே இந்தப் பிரச்னை பெரிதாக வளருகிறது. நம் மூளையின் முயற்சி, கற்பனை செய்து கொள்ளுதல் இதெல்லாம் புத்தகம் படிக்கும் போது வளருகிறது. டீ. வி.க்கு இதெல்லாம் தேவையில்லை. வெறுமனே கண்ணைக் கொட்டாமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் போதும்.

கூடவே சிப்ஸ், வறுவல் வேறு, உடம்பைப் பெருக்க வைக்க!

பதிலுக்குப் பதில் 'சட்'டென்று பேச முடியவில்லையே என எனக்குக் கூட வருத்தம் ஏற்படும். அது ஒரு கலைதான்! சாமர்த்தியமான பதில்களினால் சண்டையும் ஏற்படாமல், சாமர்த்தியமாக நிலைமையைச் சமாளிக்கலாம். ஜெயம்மா என்ற சமூக சேவகி ஒரு சம்பவத்தைச் சொன்னார்.



இவரைத் தினமும் பார்க்கும் ஒரு பெண்மணி ஒரு நாள் வேண்டுமென்றே கூழைக் கும்பிடு போட்டாராம்.

''என்னம்மா! இன்னிக்குக் கும்பிடெல்லாம் பலமா இருக்கு?'' — ஜெயம்மா.

''ஐயோ, உங்களைப் பார்த்தால் கடவுளைப் பாக்கறா மாதிரி இருக்கு... அதான்...'' இயற்கையாக இல்லாமல் வேண்டுமென்றே சொல்லவும் இவர்,

''அப்போ ஒண்ணு செய்... நாளைலேர்ந்து வர்றப்போ ஒரு தேங்காய், பழம், பூ எடுத்துண்டு வா... உடைச்சுக் கற்பூரம் காண்பிச்சுச் சேவிச்சுட்டுப் போ...'' என்றாராம்!

இதற்கு என்ன பதில் சொல்ல! இனி வாலாட்டவும் முடியாது; தொடர்ந்து அனாவசியப் பேச்சும் இல்லை... நிச்சயம் இது ஒரு கலைதான்!

மந்திர உச்சாடனம் போல உங்கள் வாழ்க்கையில் மீண்டும் மீண்டும் சொல்லிக் கொள்ள வேண்டிய விஷயம் —

இது என் வாழ்க்கை!

இதில் நான் சந்தோஷமாக வாழ வேண்டும்!

இதைச் சந்தோஷமாக மற்றவர்களுக்கும் கொடுக்க வேண்டும்!

இனி தோல்வி என்பதே இல்லை!

யந்திரகதியான வாழ்க்கையா? கொஞ்சம் மாற்றிப் பாருங்கள்.

எப்போதும் போகும் பஸ்ஸை விட்டு வேறொரு 'ரூட்'டில் போய்ப் பாருங்கள்.

வடநாட்டு உணவைச் சமைக்க ஒரு முயற்சி செய்யுங்கள்.

காலையில் குழந்தையிடம், கணவனிடம் 'குட்மார்னிங்' சொல்லிப் பாருங்கள்.

தலையை வேறு வகையாகப் பின்னிப் பாருங்கள்.

மாறுதல் சந்தோஷத்தைத் தரும்!

புத்துணர்ச்சியை ஏற்படுத்தும்!!

ரயில் பயணங்களின் போது 'கன்னா பின்னா' தீனி குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் சர்வ சகஜம். அதுவும் 'சமையல்கட்டு' இணைந்த ரயிலா? கேட்கவே வேண்டாம். பர்ஸே காலிதான்.

உபயோகமான புத்தகங்கள் இதற்கு மாற்றாக இருக்குமா? முயற்சி செய்யலாமே!

லட்டு போல பாப்பா இருக்கணும், செழுமையாக அதன் கன்னங்கள் இருக்கணும் என கொழுப்புச் சத்தைக் குழந்தைகளின் உடலில் திணிக்காதீர்கள். உடம்பு பலமும், மூளை பலமும்தான் முக்கியம்.

உங்கள் குடும்ப டாக்டரிடம் மனம் விட்டுப் பேசலாம். பலரும் வியாதி வந்தால்தான் டாக்டரிடம் போவது என்று இருப்பார்கள். ஆனால் அவரிடம் நட்புடன் இப்படிப்பட்ட விஷயங்களைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். அதுவும் அனுபவம் நிறைந்த வயதான டாக்டர்கள் தாயைப் போல பல உபயோகமான குறிப்புக்களைக் கொடுப்பார்கள்.

வழவழ கொழகொழ பேச்சே எனக்குப் பிடிக்காது' வெட்டு ஒண்ணு, துண்டு ரெண்டுன்னு இருக்கணும்'' எனப் பெருமையாகப் பேசுவோம். இது எல்லா இடங்களுக்கும் போற்றத் தகுந்த பண்பு இல்லை.

நம் குழந்தைகளிடம் நாம் அப்படிப் பேச முடிகிறதா? உலகையே அப்படிப்பட்ட தாய்மைக் கனிவோடு பார்க்க முயற்சி செய்து பாருங்களேன்.

உங்கள் ஆஃபீஸ் கிளப்பில் —
உங்கள் உறவினர் மத்தியில் —
நண்பர்கள் இடையே —
பல பிரச்னைகள் தீர்ந்துவிடும்.

வெள்ளமென நிறைய விஷயங்கள் இன்று வந்து கொண்டு இருக்கின்றன.



வெற்றி பெறு எவையெல்லாம் தேவை என ஆராய்ந்து கொண்டு இருப்போம்.

சிதையாத மனம், குன்றாத உறுதி, குலையாத பண்பு இவற்றோடு ஆராய்ந்தோமானால் வாழ்க்கையில் வெற்றி இரகசியங்கள் புரிந்து விடுகின்றன.

நொண்டி மனசு

"சனியனே... தட்டை எடுத்து வச்சுக்கக் கூடவா முடியலை... என் ஆயுசெல்லாம் உனக்கு மாரடிக்கவே சரியா போயிடும் போலிருக்கே!'' ருக்குவின் குரலில் கசப்பும் வெறுப்பும் கலந்து வழிந்தது.

''இதோ வந்துட்டேம்மா!'' பரக மெல்லிய குரலில் பதில் அளித்தவனாய் சட்டென்று அவசரம் அவசரமாக தன் தட்டை எடுக்க விந்தி விந்தி நடக்கலானான்.

பசி என்று ஒன்று இல்லாமல் இருந்தால் இத்தனை கடுமையான பேச்சுக்களை கேட்டுக் கொண்டு தட்டை எடுக்க விரைந்திருக்க தேவையில்லை. தன்மானம் அடிபட்டு ரோசம் பீறிடறப்ப ஒருவேளை வேண்டுமானால் சாப்பிடாமல் இருக்கலாம். அடுத்த வேளை இன்னும் கூட பசித்தது. முதல் வேளை சோற்றையும் வழிச்சு இறக்குகிறது நாக்கு. நாக்கில் உப்பு உறைப்பு உரைக்கற மட்டும் ரோசப்படக் கூடாது.

''இந்தா! அம்மான்னு கூப்பிடறது இன்னிக்குக் கடைசியாக இருக்கட்டும். நான் உன்னை பத்து மாசம் சொமந்து பெத்தவ இல்லை. உன்னை இந்த பூமியில் பெத்து போட்டு விட்டு போனாளே புண்ணியவதி.. அவள் போனதுக்காக ஆயா வேலை பார்க்கறதுக்காக உன் அப்பன் என்னை அழைச்கண்டு வந்திருக்கான். இன்னொரு தடவை அம்மான்னு கூப்பிட்ட... குரல்வளையை நெறிச்சுடுவேன்...'' இரைந்து கத்தினாள் ருக்கு.

இளையாளாய் வாழ்க்கைப் பட்டதனால் வாழ்க்கை கசந்திருந்தது அவளுக்கு. புருஷன் தாங்கினாலும் காலால் தள்ளி தரையில் போட்டுத் தேய்க்கிறான் என்று மாய்ந்தாள். புதுசு புதுசா புடவை வாங்கிக் கொடுத்தாலும்,

''ஹா'ம்.. அக்காவாயிருந்தா இப்படி ஒரு புடவை அவளுக்கு வாங்கிண்டு வந்திருப்பீங்களா! நல்லா கையகல ஜரிகை போட்டு வாங்கிண்டு வந்திருப்பீங்க. ஆயா உத்தியோகம் பார்க்கத்தானே இவள் வந்திருக்காள். இவளுக்கு இது போதும்னுட்டு விரற்கடை சரிகை' போடாமல் ஹா'...ம்'' விசும்ப ஆரம்பிப்பாள்.

''மாதா பிதா செய்தது மக்கள் தலைலம்பா... என்ன பாவம் செஞ்சீங்களோ! இப்படி ஒரு பிள்ளையைப் பெத்து கஷ்டப்படணும்னு இருக்கு; தேடித் தேடி அலைஞ்சு இப்படி ஒரு பாழும் 'கிணத்துல எங்கப்பா தள்ளியிருக்க வேண்டாம்'' மடைதிறந்த வெள்ளமாக பெருகுவாள்.

ஐந்து பெண்களுக்குப் பிறகு வேண்டாத விருந்தாளியாக, உலகத்துக்கு வந்து ஏழை சமையல்காரனுக்குப் பிறந்து கருகு மணியும், ரப்பர் வளையுமாக கிழிசல் பாவாடையில் அலைந்தவளுக்கு வசந்தம் அதிர்ஷ்டத்தை வாரிக் கொட்ட ஸ்வாமிநாதனுக்கு இளையாளாக வாழ்க்கைப்பட்டதை சுகமாக நினைக்காமல் சோகமாக நினைத்து பினாத்தினாள்.

பிள்ளையை வளர்க்க யாருமில்லை என்று சாக்கு சொல்லி நிஜமாகவே இரண்டு வருஷம் தவித்துப் பின்னும் மனசு தளர்ந்த வேளையில்,

''சாமா! என்னவோ நீ இப்படிக் கஷ்டப்படறத பார்த்தா கண்ணுல ஜலம் வருது. என் தங்கை வீட்டுக்கு சேச்சுன்னு ஒருவர் அடிக்கடி சமைக்க வருவார். அவருக்கு ஆறு பொண்கள். ஐந்தை எப்படியோ கரையேத்திப்புட்டார். கடைசித வச்சிக்கிண்டு கண்ணால ஜலம் விடறார். ஏழை வீட்டுப் பொண்ணுக்கு வாழ்வு கொடுத்தா உனக்கும் மகாபுண்ணியம் உண்டு. இந்தப் புள்ளையே பெத்தவளை தொலைச்சதுமல்லாமல் காலை வேறே இளம்பிள்ளைவாதத்

அமர்ஜலி



தில் இழந்துட்டு நிக்கறது. செத்துப் போனவளை நினைச்சிண்டு துக்கிச்சது போதும். அழகா ஒரு கல்யாணத்தை பண்ணிண்டு நல்லா இரு.

கரையோ கரை என்று கரைத்து ருக்குவை இரண்டாம் தாரமாக கோவிலில் வைத்துத் தாலி கட்டி வைத்தாள் அடுத்த வீட்டுப் பாட்டி.

ஸ்வாமிநாதன் இருக்கும் நேரத்தில் தன் சுயரூபத்தை முடக்கி சாகசமாக அன்பு செலுத்தியவள் அவர் அந்தண்டை போனவுடன் சீறி வருவாள்.

பக்கத்து வீட்டு பாட்டிக்கோ... 'ஏண்டா இப்படி ஒரு பேயை இந்த புண்ணியவாளுக்கு பண்ணி வச்சோம்...' என்று மனத்தில் நெருட ஆரம்பிக்க காலம் வேகமாக ஓடியது.

செக்கச் செவேல் என்று ராஜாவாக இரண்டு பிள்ளைகளையும், மூக்கும் முழியுமா லட்சணமாக ஒரு பெண்ணையும் பெற்றுக் கொண்ட ருக்குவுக்கு இப்பொழுது உலகம் பளபளப்பாக நன்றாக இருந்தது.

புருஷனை முந்தானையில் முடிந்து கொண்ட அவள் சாமர்த்தியத்தைப் பார்த்து தெருவே அதிசயித்தது.

வீடும் வாசலுமாய் நகைகள் கனக்க இடுப்புப் புடைவை சரசரக்க தலைநிறைய பூவும், மனசு நிறைய சந்தோஷமுமாக வளைய வந்த அவளை வீட்டுக்கு வந்த மகாலட்சுமி என்று பாராட்டியது.

அவள் வந்த வேளை புருஷனுக்கு உத்தியோக உயர்வு குதிர்ந்தது. ஸ்நானம் பண்ணியாச்சு என்று கையை விட்டுப் போன கணிசமான தொகை வட்டியோடு வந்தது.

மனசிலே குதூகலம் கோலம் போட குடும்பம் நல்ல மயிலைகாளை பூட்டிய வண்டியாக தாளம் தப்பாமல் ஓடியது.

ராஜா எம்.ஏ. படிக்க,

பரணி இன்ஜினியரிங் படிக்க... பரசு மட்டும் பிளஸ்டூவோடு மேலே படிக்காமல் நிறுத்தப்பட்டான்.

''வீட்ல இருந்து படிச்சா போதும். அவனால் வெளியில போயிட்டு வரது பாடாயிருக்கும்'' என்று சாமர்த்தியமாக படிப்பை நிறுத்திய போது,

''பரசு... நீ என்னப்பா சொல்ற... சித்தி சொல்றதும் கரெக்டாதான் இருக்கு. பேசாமல் கரெஸ்பாண்டன்ஸ்ல மேலே படியேன்!'' என்ற போது, தகப்பன் சொல்வது சரியாகப் பட,

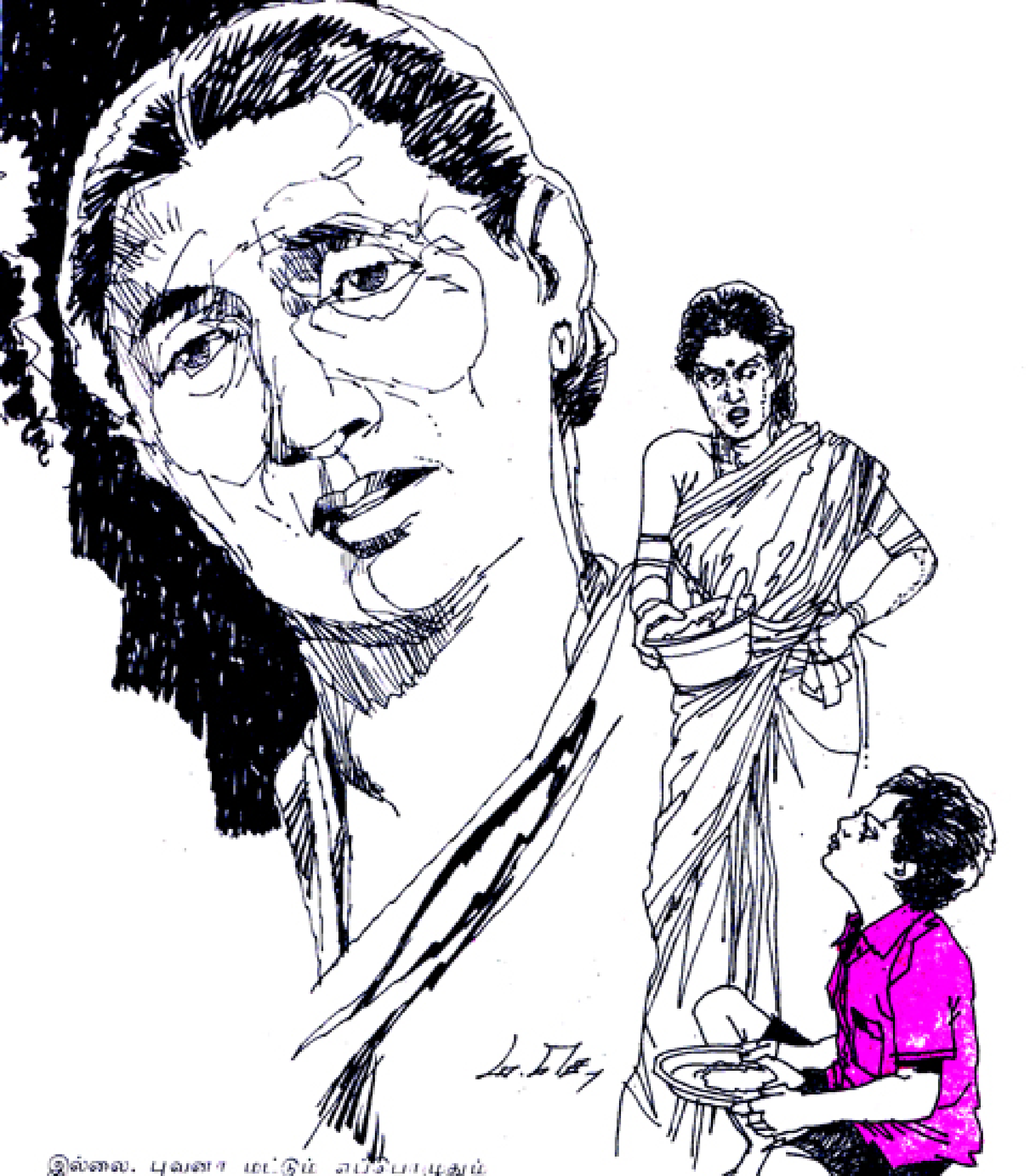
''சரிப்பா!'' என்று ஒதுங்க... ஸ்வாமிநாதன் தலைமறைந்ததும்,

''நொண்டிக்கு படிப்பு ஒரு கேடு!'' தலையை வேகமாகத் திருப்பி முகவாய்க் கட்டையில் நொடித்துக் கொண்டாள் ருக்கு.

ராஜாவும், பரணியும் தாயை அச்சாகக் கொண்டிருந்தாலும், சின்ன வயதினிலே

நொண்டி நொண்டி நொடிச்சுக்கோ

வெல்லம் தாரேன் கடிச்சுக்கோ... என்று பாடிய புத்தி பெரியவர்களாக ஆக கொஞ்சம் குறைந்தாலும், ஆரம்பத்தில் காட்டிய அலட்சியம் மட்டும் முற்றுமாக மறையவே



இல்லை. புவனா மட்டும் எப்பொழுதும் பாசமாகவே இருந்தாள். அவன் தேவைகளை மனசறிஞ்சு செய்தாள். அவன் நொந்த மனசுக்கு மருந்தாக இருந்தாள்.

''பரசு அண்ணா கொடுத்தால்தான் தங்கச்சி பாப்பா பால் குடிக்குமாம்'' என்று ருக்கு கொண்டு வந்து கொடுக்கும் பால் பாட்டிலை புவனிக்குக் கொடுத்த அந்தப் பாசம் என்றுமே குறையவில்லை பரசுவுக்கு.

குடும்பம் தலைநிமிர்ந்து நன்றாக வந்த நேரத்தில், ''பரசு... நெஞ்சை வலிக்கிறதே! கொஞ்சம் தீர்த்தம் கொண்டாயேன்!'' என்று மார்பை அழுத்திக் கொண்டு வலியின் தாக்குதலில் மல்லுக்கு நின்று பல்லை இறுக்கி உதடுகளை அழுத்திய நேரத்தில், குப்பென்று மின்னலாய் ஓடிய வலி மேலே மேலே தோள்பட்டை வரை குறுக்கே பாய,

பரசு தண்ணீர் கொண்டு வந்த போது, உயிர் கொடுத்த தகப்பன் பரலோகம் போய் முழுசாக ஒரு நிமிடமாகி விட்டிருந்தது. செய்வதறியாது தவித்து டாக்டருக்கு சொல்லியனுப்பி அவரும் கை விரித்த

ஸ்பெஷல் பக்கோடா!

பக்கோடா செய்யும் போது பச்சை மிளகாயைக் குறைத்து, மாவுடன் பசுமையான வெற்றிலைகளைக் கிள்ளிப் போட்டு, கலந்து செய்தால், வித்தியாச மண காரத்துடன் சுவையாக இருக்கும். வெற்றிலையின் காரம் உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.

போது, சினிமா முடிந்து திரும்பியவர்கள் திகைத்து நிற்க ஒரு கதை முடிந்தது உணர்ந்து, 'ஓ'வென தலையில் அடித்துக் கொண்டு அழுதாள் ருக்கு.

''ஐயோ! பக்கத்திலிருந்தால் தவித்த வாய்க்கு தண்ணீர் கொடுத்திருப்பேனே.. இந்தப் பாவி என் புருஷனை கொன்னுட்டானே!'' என்று கதற,

''அம்மா பேசாமல் இரும்மா. பரசுவைத் திட்டாதே!'' என்று கதறிய புவனாவைப் பார்த்து அழுதான் பரசு.

''கண்ணம்மா! அப்பா என்னை அனாதையாக விட்டுட்டுப் போயிட்டார். எனக்கு யார் இருக்கா இனிமேல்!'' என்று விசும்பலானான்.

தலைப்பிள்ளை...

நொண்டியானாலும் வண்டியில் உட்கார்ந்து சட்டி தூக்கினான். என்றோ செத்துப் போன தாயை நினைத்துக் கதறினான்.

''அண்ணா! காப்பி சாப்பிடுண்ணா... அழாதேண்ணா... சமாதானப்படுத்திக்கணும்னு பாட்டி சொல்றா.. தலைவலி வந்ததுன்னா நீதான் அவஸ்தைப்படணும். ஆண் பிள்ளை அழுவாளா!'' என்று தேற்றி அவனை அணைத்து, கண்ணீர் துடைத்து, அவனை சுதாரிக்க வைத்தாள்.

அந்த அன்பு கிடைக்காமல் இருந்தால் நான் என்றோ சாம்பலாகியிருப்பேன் என்று பரசு நினைக்காத நேரமில்லை.

வருடங்கள் உருண்டன.

சர்வீஸ் கமிஷன் எழுதிய பரசுக்கு வேலை ஓடி வந்தது. அவனால் ஓட முடியாததால் அது ஓடி வந்தது. ஊனமுற்றவர்களுக்கான சலுகையில் அவனுக்கு அந்த வேலை கிடைத்த போது... அந்த ஊனமை மனசுக்கு உரமாக மெதுவாக சிரித்தான். தபால் மூலம் படித்த படிப்பிற்குப் பட்டமும் கிடைத்தது.

பரசுவிற்கு சக்கர நாற்காலி வாங்கிக் கொடுத்த வங்கியொன்று தன் சேமிப்பு விழாவினை சிறப்பித்துக் கொண்டது.

முதல் சம்பளம் வாங்கினவுடன் பழம், பூ, இனிப்பு என்று உற்சாகமாக வாங்கிக் கொண்டான்.

உச்சி முடி பிரித்து புவனிக்கு பூ வைத்து விட்டான். பழங்கள், இனிப்புகளை ருக்குவிடம் கொடுத்து பாதம் தொட்டான்.

''அஞ்சும் நிறைஞ்சு ஆயுசோட இரு'' — வாய் வாழ்த்தியது.

பார்த்துக் - கொண்டிருக்கும்போதே ராஜா பாங்கியில் ஆபீஸராக, பரணி இன்ஜீனியராக ஆனார்கள்.

சகல நாகரீக வசதிகளும் சேர, பெண்ணைப் பெற்றவர்கள் மொய்க்க கண்டும் காணாமல் பொறுமினாள் ருக்கு.

''சித்தி! தப்பா நினைக்காதீங்கோ! என் ஜென்மத்துக்கு கல்யாணம் ஒரு கேடா? ராஜாவுக்கும், பரணிக்கும் பண்ணிடுங்க. வீட்டில மங்கள காரியம் நடக்கறதுக்கு நான் இடைஞ்சலா இருக்க மாட்டேன்!'' என்று பரசு பெருந்தன்மையுடன் ஒதுங்க,

வைரத்தோடும், இருபது பவுன் நகையுமாக கூடை கூடையாக சீர் செனத்திகளுடன் அகிலா ராஜாவின் கரம் பிடிக்க...

காதல் வலையில் சிக்கிய பரணி ஒரு பெரிய லட்சாதிபதியின் மருமகனாக, இரண்டு பிள்ளைகளும் இரண்டே வருடத்தில் திக்கிற்கு ஒருவனாக போக பத்து வயது வித்தியாசத்தில் பிறந்த புவனியும், ருக்குவும் பரசுவோடு இருக்க நேர்ந்தது தான் நிஜமானது.

டிகிரி முடித்து கல்யாணத்துக்குத் தயாரான புவனாவிற்கு வரன் மேல வரன் பார்க்கலானாள் ருக்கு. ஒரே பெண், நல்ல இடத்தில் கொடுக்கணும் என்ற துடிப்புடன் செயல்பட்டாள். உடன்பிறந்த இருவரும் குறிப்பிட்ட தொகை கொடுத்து ஒதுங்கிய போது சட்டென்று அதிர்ந்தாள் ருக்கு. ஆனாலும் மகா சாமர்த்தியக்காரியாக வாழ்ந்ததனால் பீரோவிலும், பாங்கியிலும் முடக்கி பார்த்துப் பார்த்து சேர்த்தவைகள் கைகொடுக்க நல்ல வரனாக திகைந்த போது பூரித்துப் போனவன் பரசுதான்.

''அண்ணா! போயிட்டு வரட்டுமா... என்னை ஆசீர்வாதம் பண்ணு!'' அவனை அவள் நமஸ்கரித்த போது,

''தீர்க்க சுமங்கலியா சகல சௌபாக்கியத்துடனும் நிறைந்து வாழணும்டா கண்ணம்மா!'' ஈரம் பார்த்த விழிகளுடன் நெஞ்சில் கும்மி கொட்டிய மகிழ்ச்சியுடன், புவனியின் கரங்களை ஸ்ரீகாந்திடம் ஒப்படைத்து...

''கண் கலங்காமல் வச்சுக்கணும் மாப்பிள்ளை...'' என்று பரசு விண்ணப்பித்த போது... அவன் தகப்பனாக விஸ்வரூபம் எடுத்ததை ஸ்ரீகாந்த் புரிந்து கொண்டான்.

''அம்மா! புவனாவை பம்பாயில் கொண்டு விட்டு விட்டு அப்படியே நாங்கள் டில்லி போயிடறோம். லீவ் கிடையாது. ஏற்கெனவே ஏகத்துக்கு எடுத்தாச்சு. இந்த வருஷம் எந்த ஊருக்கு மாத்தறானோ.. ஹூம் ஏதோ ஒரு இடத்துல செட்டில் ஆகாமல் இது என்ன கழுத்தறுப்போ...'' என்று அலுத்துக் கொண்டான் ராஜா.

கல்யாணத்தன்று மனைவி சித்ராவை அழைத்துக் கொண்டு வந்த பரணி மறுநாள் பிளைட்டில் கல்கத்தா திரும்பி விட்டான்.

இரண்டு மணி நேர அவகாசத்தைக் கூட கணக்குப் பண்ணி செலவழிக்க அவன் மாமனார் அவனுக்குப் பயிற்சி கொடுத்திருந்தார்.

சௌகர்யங்கள் போட்டி போட்டுக் கொண்டு வருகையில் பந்தமும், பாசமும் சமாதியாக அவரவர்கள் சௌகர்யமே அவரவர்க்குப் பெரிதாக ரெண்டு கையும் விட்டேன் பெண்டுகளா என ருக்குவின் நிலை தர்மசங்கடமாகியது.

பெண்ணை ஒருவன் கையில் பிடித்துக் கொடுத்து விட்ட திருப்தியில் ராஜாவோடு போய் இருந்து விடலாம் என்ற அவன் நினைப்பைப் புரிந்து கொண்ட ராஜா, சாமர்த்தியமாக செயல்படலானான்.

ருக்குவின் குணம் அவனுக்கு அத்துபடி. கூட வச்சிண்டா மனைவியைக் குளவியாகக் கொட்டுவாள். ரசாபாசம் ஆகி பொழுதன்னிக்கும் மனஸ்தாபம், வெறுப்பு மிஞ்சும். அதனால் வாழ்க்கையில் நிம்மதி போகும். மனைவியின் அன்பை இழக்க நேரும். முன் யோசனையுடன் ஒதுங்கினான் ராஜா.

''கோட்டையாட்டமா வீடு! பரசு மாடிரும்ல தங்கிண்டா, கீழ் போர்ஷன் மொத்தத்தையும் வாடகைக்கு விட்டா.. ஆயிரத்துக்கு மேலே வரும்'' என்று ஜாடையாக அவள் அபிப்ராயம் தெரிவித்த போது ராஜா காதில் போட்டுக்கவேயில்லை.

விருந்துகள் முடிய... பறவைகள் பறந்தன.

வழக்கம் போல் சமையல், சாப்பாடு... ஓடியது வருடங்கள்.

புவனாவிற்கு மாமனார், மாமியார் என ஒற்றுமையான குடும்பம். புருஷன் தங்க தாம்பாளத்தில்தான் தாங்கினான். அத்திப் பூத்தாற் போல் வந்து அம்மாவை பார்ப்பதோடு சரி. கூட கொண்டு வைத்துக் கொள்ள பாந்தப்படாது.

ருக்குவின் உக்கிரம் இப்பொழுதெல்லாம் குறைந்து கொண்டு வருவது போல் தோன்றியது பரசுவுக்கு. அவ்வப்போது பெற்ற பிள்ளைகளின் பாராமுகம் எரிச்சலாகி பரசுவைத் தீய்த்தாலும்,

'இவள் இப்படித்தான். இவள் மனசால் மூடமானவள். இவளின் மன அழுத்தம் எப்படியாவது வெளிப் போனால் சரி. இவள் மேல் தொடர்ந்து அன்பு செலுத்துவதுதான் நான் இவளுக்குச் செய்யும் கடமை' என்று அவள் எத்தனை முகம் சுளித்தாலும் சாதாரணமாக, உன் கோபம் என்னை பாதிக்கவில்லை என்று அமைதியாக வளைய வந்தான்.

குறிஞ்சி மலர் பூத்தது.

பரசுவின் மனசில் காதல் அரும்பியது.

அவனோடு வேலை பார்க்கும் பங்கஜத்தின் சகோதரி சுமதி.

பங்கஜத்தின் கணவன் இறந்ததனால் அவளுக்கு அந்த வேலை கிடைத்திருந்தது. வயதான பெற்றோர், வளரும் சிறு குழந்தைகள், கல்யாணத்துக்குக் காத்திருந்து அலுத்து விட்ட நிலையில் சகோதரி... என அவள் பாரம் ஒரு நாள் பரசுவிடம் பகிர்ந்து கொள்ள நேர்ந்த போது...

''நான் நல்ல நிலையில் இருந்தால் உங்கள் சகோதரியை காலணா காசு செலவில்லாமல் கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டிருப்பேன்...'' எனச் சொல்லிவிட்டு சொன்ன வேகத்திலே சட்டென்று நாக்கைக் கடித்துக் கொண்டான்.

''சாரி... நான் சற்று எல்லை மீறிவிட்டேன். தவறாக நினைக்காதீர்கள். பச்சாதாபத்தில், ஒரு பெண் வாழ்க்கை அநியாயமாக வறுமையினால் வீணாகிறதே என்ற ஆதங்கத்தில், சொல்லிவிட்டேன்'' என திரும்பத் திரும்ப அவன் சொன்ன போது அவளுக்கு அவனிடம் அதிகப்படியாக மரியாதை உண்டாயிற்று.

குழந்தைக்கு உடம்பு சரியில்லை. டாக்டர் கிட்ட அழைச்சிண்டு போகணும். கூடவே கொஞ்சம் பணம் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும் என்ற அவசரத்தில் பங்கஜத்தை அழைத்து போக அலுவலகம் வந்தாள் சுமதி.

தன் டிபனை முடித்துக் கொண்டு பகவத் கீதையில் தன்னைப் புதைத்துக் கொண்டான் பரசு....

ஹாலில் நுழைந்தவுடன் முதல் இருக்கை பரசுவினுடையதாக இருக்க, ''ஸார்'' மெல்ல அவனைக் குரல் கொடுத்து உசுப்பினாள்.

மெல்ல நிமிர்ந்தான் பரசு.

எதிரே பதட்டத்துடன் ஒரு பெண்.

''என் பெயர் சுமதி. இங்கு வேலை பார்க்கும் பங்கஜத்தின் சகோதரி நான். குழந்தைக்கு உடம்பு சரியில்லை. அக்காவை அர்ஜண்டா பார்க்கணும் —''

அதற்கு மேல் அவன் துரிதமாக செயல்பட்டு... இக்கட்டான அவர்கள் நிலையை அனுமானித்து இரண்டு நூறுகளை முழுசாக தந்து அவர்களை அனுப்பிவைக்க....

வெண்ணெய் சேர்க்காமல்...

பட்சணங்கள் செய்யும் போது, மாவில் வெதுவெதுப்பான பாலை ஊற்றிப் பிசைந்து, அரைமணி நேரம் கழித்துப் பட்சணங்கள் செய்தால், மாவு நன்கு பதமாக அச்சில் போட்டுப் பிழியவும், தட்டையாகத் தட்டுவதற்கும் இலகுவாக இருக்கும். பட்சணமும் நன்கு கரகரப்பாகவும், நிறமாகவும் வரும். வெண்ணெய் சேர்க்க வேண்டியதில்லை.

— உமா.

''ரொம்ப நன்றி சார்'' சுமதியின் கண்கள் நன்றியுடன் விடை பெற்ற போது விழுந்த சின்ன வித்து விருக்ஷமாகி சலசலக்க பங்கஜத்துக்கு பரசுவின் ஆசை நிழலாக சாயலடித்தது புரிந்து கொள்ள வைத்தது.

இடையில் ருக்மணி பலமுறை ராஜாவுக்குக் கடிதம் எழுதி தன் எண்ணங்களை தெரிவித்தும் சாதகமாக அவனின் பதில் வராது போக, லேசாக அதிர்ந்தவள் நோயாளியானாள்.

அன்று வழக்கம்போல் பங்கஜம் லஞ்சுக்குக் கிளம்ப...

''மேடம், நீங்கள் சாப்பிட்டு விட்டு வரும்போது காண்டீனிலிருந்து எனக்கு ஏதாவது டிபன் வாங்கிண்டு வரமுடியுமா. நாச்சியப்பனைக் காணோம். தப்பா....!''

''தப்பா நினைச்சுக்க என்ன இருக்கு. கட்டாயம் வாங்கிண்டு வரேன்—'' என்றவள் சீக்கிரமாகவே திரும்பினாள்.

பரசுவிற்குப் பசிக்குமே...

அவன் ஊனம் அவள் கண்களிலிருந்து மறைந்து பலமாதங்களாகியிருந்தது.

''ஏன் பரசு உங்க சித்தி டிபன் ஒண்ணும் பண்ணித்தரலையா!''

''இல்லை மேடம். வரவர அவங்க உடம்பு சரியாகவே இல்லை. ரொம்ப சிக்கா தென்படறாங்க. வீட்டில் ஹெல்புக்கு யாரும் இல்லை. சமையலுக்கு ஒரு அம்மாவை வைத்திருந்தோம். அவங்க கிராமத்தோட போயிட்டாங்க. நான் நல்லாயிருந்தா, ஒரு பெண்ணை கல்யாணம் பண்ணிண்டு அவங்க கஷ்டத்தை போக்கலாம்.... ஹூம்... எனக்கு யார் பெண் கொடுப்பா..? எந்தப் பெண் இந்த நொண்டியைப் பண்ணிப்பா?''

அவன் பரிதாபமாகக் குரல் நெஞ்சில் அறைய.... அடுத்த சில நாட்களில் சுமதியின் ஒப்புதலோடு அவன் வீட்டிற்குத் தன் வயதான தாயை அழைத்துக் கொண்டு போக, ருக்குவின் மனத்திலும் லேசாகப் பரசுவிற்கான இடம் ஒதுக்கப்பட, எளிமையாக அவள் அவன் மனைவியானாள்.

பெற்ற பிள்ளைகள் தங்கள் பங்குக்கு அவ்வப்போது எட்டிப் பார்த்துக் கடமையை முடித்ததாகத் திருப்திப்பட்டுக் கொண்டனர்.

பணத்தை வீசி வீசி எறிந்து செலவு செய்தார்கள். புளிகுத்தி, வெல்லமும் கனிசமாகப் போட, பச்சை மிளகாய்ப் பச்சடியும் காரம் குறைந்து சுவை கூட்டியது.

நாளடைவில் ஒரு கையும் காலும் பாரிச வாயுவால் தாக்கப்பட்டு, பேச்சுக் குழறி படுத்த படுக்கையானது தெரிந்த போது, கடிதத்தளவில் கரிசனத்தைக் காட்டி ஒதுங்கினர் ராஜாவும் பரணியும்.

புவனிக்கு மனசு அடித்துக் கொண்டாலும், ஐந்து நாட்கள், பத்து நாட்கள்தான் வந்து செய்ய முடிந்தது. படுத்த படுக்கையாகிவிட்ட ருக்குவை,பரசுவும் சுமதியும்தான் மாற்றி மாற்றிக் கவனித்தனர்.

பெற்றதெல்லாம் பிள்ளையல்ல, நட்டதெல்லாம் தென்னையல்ல என்று ஓயாமல் எழும்பிய அலைகளில், முழுகி எழுந்த நேரத்தில் ருக்குவின் மனத்தில் பரசுவும் சுமதியும் விஸ்வரூபமாக உயர்ந்தனர்.

பிசைந்து வந்த ரசம் சாதத்தை ருக்குவின் கோணிய வாயில் பரசு ஊட்ட, மாமியாரின்

மோரில் இருக்குது ரகசியம்!

மெக்னிகாஃப் என்ற ருஷிய ஆராய்ச்சிக்காரர், இரத்தத்தின் வெள்ளை அணுக்கள் உடம்புக்குச் செய்யும் நன்மைகளைக் கண்டு பிடித்தவர். 'உடலுக்கு முதுமை ஏன் வருகிறது என்றும் ஆராய்ந்தால் இரத்த நாளங்கள் கெட்டிப்படுவதால்தான் முதுமை வருகிறது என்று பலரும் கண்டிருந்தார்கள். ஆனால், இரத்த நாளங்கள், தமனிகள் கெட்டியாகக் காரணம் என்ன? உடம்புக்கு வரும் சில நோய்கள் குடி முதலிய பழக்கங்கள் உடம்பின் தூய்மையைக் குறைக்கின்றன. அந்த விஷப் பொருள்கள் தமனிகளைக் கெட்டியாக்கலாம். ஆனால் அந்தப் பழக்கங்கள் இல்லாதவர்களுக்கும் இந்த அறிகுறிகள் ஏன் தோன்றுகின்றன?

''மலக்குடலில் உடம்பில் சேரும் கழிவுப் பொருள்கள் தங்குவதனாலேயே இந்த நச்சுக் கிருமிகள் தங்க இடம் ஏற்பட்டு, இரத்தத் தமனிகள் கெட்டியாகின்றன என்று விஞ்ஞானி தெரிந்து கொண்டார். இதைத் தடுக்க மேலும் ஆராய்ச்சி செய்தார். பல்கேரியாவிலே நூறு வயசுக்கு மேல் அதிகம் பேர் எப்படி வாழ்கிறார்கள் என்று ஒரு நாள் யோசனை தோன்றியது. அங்கே ஜனங்கள் நிறைய மோர் சாப்பிடுகிறார்கள் என்று அறிந்தார். உடனே மோரை ஆராய்ந்தார். பாலைப் புரையூற்றிய பின் உண்டாகும் மாறுதல்களில், சீராகப் புளிக்கச் செய்யும் பாக்டீரியா, உடலுக்குள்ளே தங்கும் கழிவு சேர்ந்து உண்டாகும் நச்சுக் கிருமிகளை விழுங்கி விடும் அதிசயத்தைக் கண்டார்.

''இதற்குப் பிறகு, அந்த ருஷிய டாக்டர் முதுமை தரும் தளர்ச்சியைக் கொல்ல, மோரே சிறந்த பானம் என்று மற்ற பானங்களை எல்லாம் விலக்கி விட்டுக் குடித்தார். அவர் உடம்பில் ஒவ்வொரு சாரத்தையும் கடைசி வரை பரிசோதனை செய்து பார்த்திருக்கிறார்.

— ராஜி.

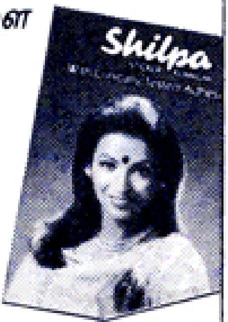
ஆதாரம்: திருமதி. ராஜம் கிருஷ்ணன் எழுதிய டாக்டர் ரங்காசாரி.

இப்போது! மனம்மயக்கும் பரிசுகளை வெல்வதற்கு இன்னும் சமயம் உள்ளது!

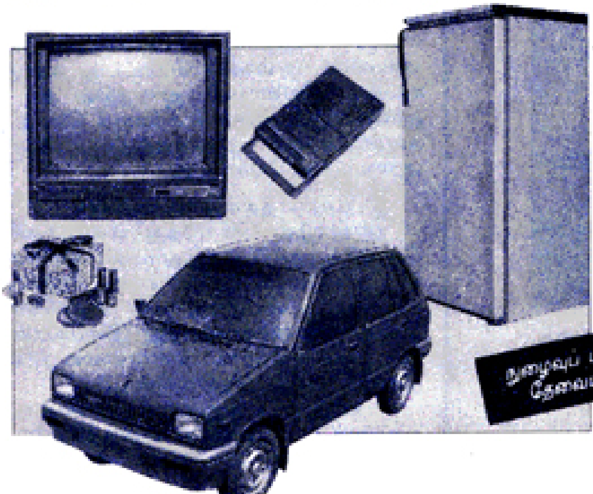
சில்ப்பா போட்டி

31, மார்ச், '90 வரை நீடிக்கப்பட்டுள்ளது!

ரூ. 3 இலட்சம் மதிப்புள்ள பரிசுகளை வெல்வீர்!

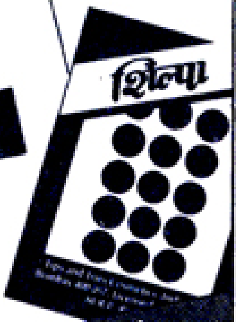


நீங்கள் செய்ய வேண்டியது இதுவே:
ஒரு சாதாரண காகிதத்தில் ஆங்கிலத்திலோ அல்லது இதர இந்திய மொழியிலோ சில்ப்பா ஸ்டிக்கர் கும்கும் பற்றி கவர்ச்சிகரமான ஒரு ஸ்லோகன் எழுதவும். உங்கள் பெயர் முகவரி எழுதி அத்துடன் சில்ப்பா ஸ்டிக்கர்கும்குமுடைய 5 காலி பேக்கட்டுகளை இணைத்து இம் முகவரிக்கு அனுப்பவும். த.பெ. எண். 18264, பம்பாய்-400 049.



நுழைவுப் படிவங்கள் தேவையில்லை

மென்மையான வெல்வெட்டின் அழகு. ஆய்வுக்கூடத்தில் பரிசோதித்த கோந்தின் பாதுகாப்பு



ஒரு முதல் பரிசு — மாருதி கார் (ஸ்டாண்டர்டு) அல்லது ரூ. 1,00,000/-

ஆறு இரண்டாம் பரிசுகள் — கலர் டி.வி. அல்லது ரூ. 10,000/-

பத்து மூன்றாம் பரிசுகள் — ரெப்ரிஜிரேட்டர் (165 லிட்டர்) அல்லது ரூ. 7,000/-

ஐம்பது நான்காம் பரிசுகள் — டேப்ரிகார்டர் அல்லது ரூ. 1,000/-

முன்னூறு ஆறுதல் பரிசுகள் — டிப்ஸ் அண்ட் டோஸ் காஸ்மெட்டிக் கிட் ரூ. 100/- மதிப்புள்ளது.



டிப்ஸ் அண்ட் டோஸ்

சில்ப்பா
ஸ்டிக்கர் கும்கும்

அழகானது, சுத்தமானது, பாதுகாப்பானது.

புடைவையை அலசி வெயிலில் உலர்த்தி விட்டு வந்தாள் சுமதி.

ஈரம் பிசுபிசுத்த ருக்குவின் விழிகளைத் துடைத்து, வாயை ஈரக்கையால் துடைத்து, தண்ணீரைக் குடிக்க வைத்த போது, தன்னை நோக்கி ஏதோ சொல்லத் துடிப்பதைப் பரசு புரிந்து கொண்டான்.

"சித்தி! இன்னும் தூக்கம் வேணுமா? ஏன் என்னவோ போலிருக்கீங்க? ராஜாவுக்கும் பரணிக்கும் கடுதாசி போடவா...? அவனைப் பார்க்கணும் போலிருக்கா...? புவனாவை அடுத்த வாரம் அனுப்பறேன்னு அவா மாமனார் எழுதியிருக்கார்; என்ன வேணும் சொல்லுங்க. இந்தத் தடவை வெகேஷனுக்குக் குழந்தைகளை அழைச்சிண்டு பரணியும் ராஜாவும் வர்றேன்னு சொல்லியிருக்கா..."

பேசிக்கொண்டே போனவனை நிமிர்ந்து பார்த்தாள் ருக்கு.

"நொண்டிக் கடங்காரா... தட்டை எடுத்து வச்சிக்க எவ்வளவு நாழின்னு!" கரிச்சுக் கொட்டிச் சாதம் போட்டது ஞாபகத்துக்கு வந்தது.

ஒரு கண்ணுல வெண்ணெய், மறு கண்ணுல சுண்ணாம்பு என்று பாரபட்சப் படுத்தியது நெருஞ்சி முள்ளாய்க் குத்தியது.

'அப்பாடி எத்தனைக் கஷ்டப்பட்டாலும் காலேஜுல மட்டும் சேர்த்துடுங்கப்பா!" என்று கெஞ்சிய பரசுவின் படிப்பில் மண்ணை அள்ளிப் போட்டது கனத்தது. உடம்பு இயலாமல் ஜுரத்தில் கிடந்தவனுக்கு மருந்துகளைச் சரிவரக் கொடுத்துக் கவனிக்காமல் புறக்கணித்தது நெஞ்சில் ஆலவட்டம் போட்டது.

இப்படி எத்தனை எத்தனை?

நல்வாழ்வு கொடுத்து மகாராணியாக நெஞ்சில் தூக்கி வைத்து முகம் சுளிக்காமல் சீ... அந்தண்டைப் போ என்று சிடுசிடுக்காமல் என் என்பதற்கு முன் எண்ணெயாக நின்று கண்ணில் வைத்து இமையால் மூடினாரே... அவரோட பிள்ளையை நான் எத்தனைப் பாடுபடுத்தினேன்...?

"அம்மா!" என்று வாய் நிறையக் கூப்பிட்டவனை எப்படி எட்டி உதைத்தேன்...?

குப்பென்று ஓராயிரம் ஊசிகள் கண்களில் இறங்க...

"ப...ர...சு... அம்...மான்னு கூப்பிடு...!" அவள் சொல்லி முடிக்க,

அதைப் புரிந்து கொண்டவனாய்,

"அம்மா...! அம்மா! இதுதானேம்மா உங்க ஆசை! என் அம்மா நீங்கதான். எனக்கு உங்க மேல் கோபம் இல்லை. உங்க மனசோட வருத்தமெல்லாம் போய்ச் சாதாரணமாக நீங்க ஆகணும்னு நான் வேண்டிண்டது வீண் போகலை அம்மா! பரசும்மா நான்... உங்களைக் காப்பாத்தற கடமை எனக்கும் உண்டும்மா..."

கதறிய பரசு மெல்ல அவளைத் தன்னோடு நெஞ்சில் சார்த்தி, தலைகோதி, வியர்வை துடைத்து, கண்ணின் வெப்பத்தைத் துடைத்து... உச்சி முகர்ந்து...

பெற்றவளைப் பார்த்ததில்லையே என வருத்தப்பட்ட தன் துக்கத்தை அப்படியே வழித்தெறிந்து... அத்தனை பாத்தியங்களையும் ஒட்டு மொத்தமாகக் கிடைக்கப் பெற்றவனாகப் பெருமிதப்பட —

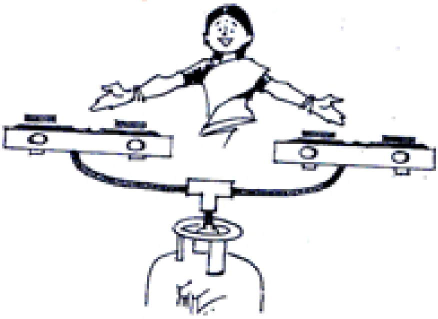
தளர்ந்த ருக்குவின் கைகள் 'பட்'டென்று விழுந்தன.

அவியல்

பிரெளனை நீக்க!

குக்கரின் அடியில் மிகவும் பிரெளனாகச் சேர்ந்து விட்டால் மாத்திரைகள் மடித்து வரும் அலுமினியம் பேப்பரால் தேய்த்தால் நன்கு போய் பளிச்சென்று இருக்கும். எலுமிச்சை மூடியைத் தேய்த்து விட்டுப் பின் இந்த அலுமினியம் அல்லது டின்களில் வரும் தகடு வைத்து ஜாக்கிரதையாகத் தேய்க்க வேண்டும். புதுக் குக்கர் போல் ஆகிவிடும்.

— விஜயா.



அடுப்பு இரண்டு; கேஸ் ஒன்று!

நம்மில் பலரால் காலை நேர அவசரத்திற்கு ஒரே கேஸ் அடுப்பில் (2 பர்னர் உள்ளது) சமைத்து, வெந்நீர் போட்டு முடிவதில்லை. இன்னொரு அடுப்பு வேண்டுமென்றால் டெபாஸிட் கட்டாமல், இன்னொரு ரெகுலேட்டர் வாங்காமல் 2–வது அடுப்பு வைத்துக் கொள்ள ஈஸியான வழி உள்ளது. இப்படி 'டி' ஷேப்பில் ஒரு வெண்கல டியூப் எல்லா கேஸ் ஏஜென்ஸியிலும் கிடைக்கும். எக்ஸ்ட்ரா ரப்பர் டியூபும் வாங்கி 'டி' டியூபின் கீழ் முனையை நம்மிடம் உள்ள ரெகுலேட்டரில் பொருத்தி, 'டி'யில் இரண்டு பக்கங்களிலும் இரண்டு அடுப்பின் இரண்டு ரப்பர் டியூபையும் இணைத்து விட்டால் ஒரே சமயத்தில் நான்கு அடுப்பு எரியும். வெந்நீர், காப்பி, டிபன், சமையல் எல்லாவற்றையும் இடைஞ்சல் இல்லாமல் செய்யலாம்.

— விஜயா.



Black Toffee

சமையல் கற்றுக் கொள்ளும் போது தான் சுவையான அனுபவங்கள் ஏற்படும் என்பதில்லை; கற்றுக் கொடுக்கும் போது அதைவிட தமாஷான அனுபவங்கள் ஏற்படுவதுண்டு! உதாரணத்திற்கு...

முன்பு நாங்கள் குடியிருந்த வீட்டின் எதிரில் புதிதாக ஒரு மலையாளி கிருஸ்தவ தம்பதிகள். புதிதாக மணமானவர்கள் குடி வந்தனர். சமையலுக்கு ஒரு சிறு பெண். ஏதோ தட்டுத்தடுமாறி அசைவ சமையலை எப்படியோ செய்து ஒப்பேற்றுவாள் அவ்வளவே! குடிவந்த பெண்ணுக்கு சமையலறைக்குள்ளேயே நுழைந்த அனுபவமில்லை! இந்த லட்சணத்தில் கிறிஸ்துமஸ்

வரவே —

வீட்டில் ஏதாவது ஒரு பலகாரம் செய்ய வேண்டும் என்ற (விபரீத) ஆசை கணவனுக்கு வரலாமோ? வந்தது.

அப்பளத்தைத் தவிர எதுவும் கூடத் தெரியாது என சமையல்காரி பரக்க கையை விரித்து விட —

அந்த இளம்பெண் என்னிடம் ஓடி வந்தாள். சுலபமாக, கைநிறைய, ருசியாக,



கெட்டுப் போகாத... பலகாரம் என்ன செய்யலாம் என கேட்க —

இத்தனை சாமுத்ரிகா லட்சணங்களும் பொருந்திய பலகாரமாக தேன்குழலை செலக்ட் செய்து, விவரமாக படிப்படியாக செய்முறையை எழுதிக் கொடுத்தனுப்பினேன்.

மறுநாள் —

நான் கோவிலிலிருந்து திரும்பியவளை கதவை திறக்க விடாமல் வழிமறித்தவள்,

''ஆன்ட்டி! அந்த தேன்குழலை வந்து பாருங்களேன்.. நீங்கள் செய்தால் எவ்வளவு வெள்ளையாக இருக்கு... இதை பாருங்களேன்..'' என கையைப் பிடித்து இழுத்தாள்.

உள்ளே சென்று பார்த்த நான் நிஜமாகவே திடுக்கிட்டேன். பிழியத் தெரியாமல் கன்னாபின்னா என மாடர்ன் ஆர்ட் ஷேப்பில் சுட்டு வைத்திருந்தது கூட பெரிதில்லை. அந்தக் கலர்... அடடா! பொய்யில்லை. சாட்சாத் லீகோ கரிதான்! இவ்வளவு கறுப்பாகக் கூட சுட முடியுமா... தீய்ந்து போயிற்றோ... என பிசைந்த மீதி மாவைப் பார்த்தால்..

ஆண்டவா! மாவே ஒரே கறுப்பு... எப்படி?

அவளோ, நான் சொல்லிக் கொடுத்த படியேதான் பிசைந்தேன் என்றாள். பின்னே... இந்தக் கறுப்பு நிறம் மாவில் எப்படி வந்தது?

ஐந்து நிமிட குறுக்கு விசாரணைக்குப் பின் புரிந்தது!

வறுத்து அரைத்த உளுத்தமாவு என குறிப்பிட்டிருந்தேனா...? தோல் நீக்காத கறுப்பு உளுத்தம் பருப்பை வறுத்தரைத்து போட்டிருக்கிறார்கள்.. என்னத்தைச் சொல்ல? கேட்டால் —

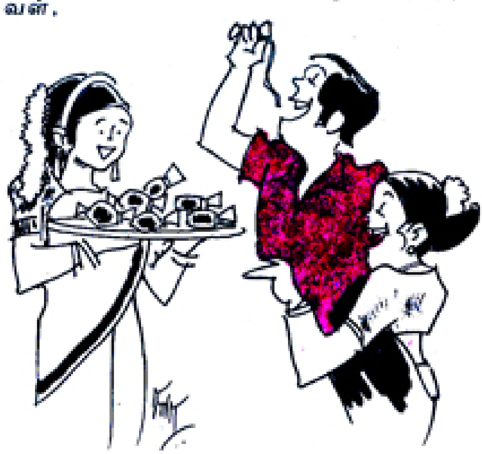
''நான்தான் சமையலில் 'எல்' போர்டு கூட இல்லை 'நில்' போர்டு... தோல் நீக்கியது என சொல்லக் கூடாதா ஆன்ட்டி?'' என்ற கேள்வி வேறு!

நியாயந்தான்... இத்தனை ஞானசூன்யம் என எனக்குத் தெரியுமா? சரி... இதை என்ன செய்வது? கொஞ்ச நேரம் தலையை பிய்த்துக் கொண்டபின் ஒரு வழி தோன்றியது! (தோன்றி ஆக வேண்டுமே.. மறுநாள் கிறிஸ்துமஸ் ஆயிற்றே!...) பாகு வைத்து கிளறினால் பருப்புத் தேங்காய்... கிறிஸ்துமஸுக்கு பொருத்தமில்லையே... அதையே கொஞ்சம் மாற்றினால்?

உடனே —

மளமளவென தேங்குழலை (கருங்குழல்) பொடியாக நொறுக்கி, சீனிப்பாகில் போட்டு, வனிலா எஸன்ஸை(!) விட்டு முழு முந்திரிகளை பொரித்து ஜிலேபி பவுடர் கலந்து, பிசறி அதில் முந்திரி, செர்ரி பழங்களை மேலாக தூவி, சருகு தொன்னைகளில் வெண்ணெய் பூசி, அதில் கலவையை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குவித்தாற் போல வைத்து உச்சியில் ஒரு முழு செர்ரியையும் பொருத்தினால்... கருப்பு, வெள்ளை, மஞ்சள், சிவப்பு... என அட்டகாசமான தோற்றம்! அப்பாடா... என திருப்தியோடு தலைநிமிர்ந்த போது, அந்தப் பெண் கேட்டாளே ஒரு கேள்வி!

''ஆன்ட்டி! இது என்ன என்று கேட்டால்.. என்ன பெயர் சொல்வது?'' — தலைச் சுற்றியது. கொஞ்ச நாழி யோசித்தவள்,



அதன் கரிய திருமேனியைக் கொண்டு ''ப்ளாக் டாஃபி'' என மங்களகரமாக பெயர் சூட்டி, ராகுகாலம் போன நாழியில் கையில் கொடுத்து விட்டு — அழகுக்கு

தொன்னையின் வெளிப்புறம் பச்சை வண்ண பேப்பரை ஒட்டுமாறு சொல்லி விட்டு விடுதலை பெற்றேன்.

மறுநாள் —

கேக், பிஸ்கட்டுகளுடன் எனக்கும் நாலு தொன்னைகளை கொண்டு வந்தவள் — முகமெல்லாம் சிரிப்பாக.

''ஆன்ட்டி! தூள்! என் கணவர் இனி ஒவ்வொரு கிறிஸ்துமஸுக்கும் ப்ளாக் டாஃபி செய்யச் சொல்லி விட்டார். எப்படிச் செய்வது என்று கேட்டவர்களுக்கு சொல்லிக் கொடுத்தேன் ஆன்ட்டி. கறுப்பு உளுத்தம் பருப்புதான் போட வேண்டும் எனச் சொன்னேன் ஆன்ட்டி!'' என விழுந்து விழுந்து சிரித்தாள்.

என் சிருஷ்டியை வாயில் போட்டுப் பார்த்தேன். பரவாயில்லை... சாப்பிடலாம். ஆனால் —

கதை இதோடு முடியவில்லை. நாலு பேர் பாராட்டில் மகிழ்ந்து போன அந்தப் பெண்ணின் கண்ணுக்கு நான் 'சமைத்துப் பார்' மீனாட்சியம்மாளாக காட்சியளிக்க படுசுட்டிகையாக,

என்னையே 'குரு'வாகக் கொண்டு விரைவிலேயே நன்றாகவே சமைக்கக் கற்றுக் கொண்டு விட்டாள். போதாதற்கு,

''ஆன்ட்டி! 'ப்ளாக் டாஃபி' மாதிரி ஏதாவது புதுசு புதுசாகச் சொல்லிக் கொடுங்கள்'' என்று நச்சரிக்க ஆரம்பித்து விட்டாள்.

சத்தியமாக — அப்போது,

எனக்கு சாம்பார், பொரியல், மோர்க் குழம்பு, அவியல் போன்ற எல்லாருக்கும் சமைக்கும் வகைகள் மட்டுமே தெரியும். பிளாக் டாஃபி ஏதோ நிர்ப்பந்தத்தில் உருவானது. அவ்வளவே! சரி... இவளுக்காக பிளாக் டாஃபி முன்னோடியாகக் கொண்டு வேறு வேறு விதமாகச் சமையலில் பரிசோதனைகள் செய்ய ஆரம்பித்து, பண்டங்களைப் பாழாக்கி, கஷ்டப்பட்டு... (இது தனிக்கதை) —

எப்படியோ ஒரு மாதிரி சாப்பிடக் கூடிய இனுசில் தயாரித்து அவளுக்குச் சொல்லிக் கொடுத்து விடுவேன். எங்கள் பரிசோதனைக்கு நல்லதொரு 'கினி பிக்' அவள் கணவன்! (என் கணவர் நாங்கள் செய்யும் போதே 'வயிற்றுவலி' என்று தப்பித்து விடுவார். மகானுபாவன்)

ஆரம்பத்தில், எங்கள் புதுத் தயாரிப்புகளைக் கண்டு ஓட ஆரம்பித்த அக்கம்பக்கத்தினர் —

நாளாவட்டத்தில், ருசிக்க ஆரம்பித்து, செய்முறை கேட்டு, நோட்டும் கையுமாக வந்து உட்கார ஆரம்பித்தார்கள் என்றால் —

பாட்டி, அத்தை, மாமியார், இவர்களிடம் பார்த்த சமையலுக்குமேல் வேறு எதுவுமே இல்லையென்றிருந்த நான் —

என் சமையல் குறிப்புகளுக்காகப் பத்திரிகைகளில் பல பரிசுகள் பெற்றேன் என்றால், அதற்குப் பிள்ளையார் சுழி போட்டது பிளாக் டாஃபிதான்! ஆகவே — இந்தச் சொற்பச் சமையல் ஞானத்திற்குக் காரணமான அதை 'போதி மரம்' என்றால் அதில் தப்பில்லையே!

— எஸ். பட்டம்மா.

ஆரோக்கியத்தின் ரகசியம்



எனக்குத் திருமணமான போது என் கணவர் காஷ்மீரில் பணிபுரிந்து கொண்டிருந்தார். என் கணவரின் சக அதிகாரி ஹர் பஜன் சிங் என்ற பஞ்சாப் சீக்கியரின் குடும்பத்துடன் எங்கள் நட்பு இறுக்கமானது.

ஹர் பஜன் சிங் ஐம்பது வயதைக் கடந்தவர். ஆனால் அவர் தோற்றம் பத்துப் பன்னிரண்டு வயது குறைந்த இளமையானதாகக் காணப்படும். எறும்பு போன்று உற்சாகமாய்ச் 'சுறுசுறு'வென்று நடமாடியபடி இருப்பார். காஷ்மீரத்துக் குளிர்காலக் கடுங் குளிரிலே நாங்கள் விறைத்து நடுங்குவது கண்டு கேலி செய்வார். அந்தக் குளிரிலும் பனியிலும் எந்தவித தொடியுமில்லாமல் நடமாடுவார்.

''உங்கள் ஆரோக்கியத்தின் ரகசியம் என்ன? காயகல்பம் சாப்பிடுகிறீர்களா?'' என்று கேட்டால், ''ஸ், அதைச் சொல்ல மாட்டேன். பரம ரகசியம்'' என்று கேலி பேசுவார்.

பிறகு ஒருநாள் நாங்கள் மிகவும் வற்புறுத்திக் கேட்டதற்கு,

''அரே... யார் (நண்பா) என் ஆரோக்கியத்தில் ரகசியம் ஒன்றுமில்லை. நான் மருந்து எதுவும் சாப்பிடுவதில்லை. உடற்பயிற்சி போன்ற எதுவும் செய்வதில்லை. எங்கள் பஞ்சாப் கிராமங்களில் ஒரு பழமொழி உண்டு. சிறு வயது முதலே தவறாமல் அதைப் பின்பற்றுகிறேன். தானாகவே ஆரோக்கியமும் இளமைத் தோற்றமும்

நிலைக்கிறது.'' என்று சொல்லிப் பழமொழியைச் சொன்னார்:

ரக்கோ...
1. பைர் கரம்
2. பேட் நரம்
3. சிர் தண்டா.
கோயா ஹாகில் ஹால்
பூச்சாத் தோ மார்
சிர் பர் டண்டா!
— இதன் பொருள்:

1. காலைச் சூடாக வைத்திரு.

நிறைய, நன்றாக நடக்க வேண்டும். முடிந்த வரை நம் வேலைகளை நாமே செய்து சோம்பலில்லாமல் உழைத்தால், கால் சூடாக உடலில் ரத்த ஓட்டம் பெருகும்.

2. வயிற்றை மிருதுவாக வைத்திரு.

ருசிக்காகக் கண்டதைக் கண்ட நேரம், கண்டபடி சாப்பிட்டு வயிற்றை நிரப்பாமல் அளவாகச் சாப்பிட்டுத் தினம் தவறாமல் மலஜலம் கழித்து, குடலையும் வயிற்றையும் மிருதுவாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வயிற்றுக்கு அதிக வேலை தராதே!

3. தலையைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திரு.

அநாவசியமாய் எடுத்ததற்கெல்லாம் கவலைப்பட்டு, அவதிப்பட்டு, டென்ஷன் ஆகி, நரம்புகளையும், மூளையையும் சூடேற்றாமல், மலையே புரண்டாலும் மனங்கலங்காமல் இருக்க வேண்டும்.

எவ்வளவு எளிய உண்மைகள்! ஆனால் யாரும் பின்பற்றுவதில்லை. ஆரோக்கியமாக வாழும் வாழ்க்கைத் தத்துவத்தை வடித்தெடுத்த ஆறு வார்த்தைகள் — பைர் கரம்; பேட் நரம்; சிர் தண்டா!

கடைசி வரியின் பொருள்: (உன்னைப் பார்த்து): வைத்தியர் யாராவது 'எப்படி இருக்கே, உடம்புக்கு ஒன்றுமில்லையே?' என்று, நலம் கேட்டால் போடு 'டண்டா' (உருட்டுக் கட்டை)வினால் அவன் தலையில் ஓர் அடி...! என்று வேடிக்கையாக அந்தப் பழமொழி முடிகிறது!

— சுதா ரகு

மருதோன்றியின் மகாத்மியம்!

மருதோன்றியை நம் நாட்டுப் பெண்கள் அரைத்து அதன் விழுதை கை நகங்களிலும் பாதங்களிலும், கால் விரல்களிலும் வைத்து அழகு பார்க்கின்றனர். அந்த மருதோன்றி மரத்தின் ஒவ்வொரு பாகமும் பெண்களுக்கு ஒவ்வொரு விதத்தில் உதவுகின்றன. மருதோன்றிக்கு இன்னொரு பெயர் அழவணம்.

மருதோன்றி இலை கண்ணுக்குத் தெரியாத கிருமிகளைப் போக்கும் சக்தியுடையது.

வாதம், கை கால் வலி, எரிச்சல் இவைகட்கு மருதோன்றி இலையை எலுமிச்சம் பழ சாறு விட்டு அரைத்துப் பூசி வரலாம். இலையைப் பாதத்தில் தேய்த்தால் கால் எரிச்சல் போகும்.

அம்மை கண்டுள்ள காலங்களில் கண்களுக்கு அம்மையால் தீங்கு வராது இருக்க இலையை அரைத்து இரு பாதங்களில் கட்டலாம்.

மருதோன்றி பூவிற்கு தூக்கம் உண்டாக்கும் சக்தி உண்டு. இரவில் தலையணை அடியில் மருதோன்றி பூக் கொத்தை வைத்துப் படுத்தால் நன்கு தூக்கம் வரும்.

சாம்பிராணித் தூளுடன் மருதோன்றி விதைகளையும் சேர்த்துப் புகை போட வீடுகளில் உள்ள துஷ்ட தேவதைகள் போய் விடும் என்பது நம் முன்னோர்கள் நம்பிக்கை.

கால் ஆணி உள்ளவர்கள் மருதோன்றி மரத்தின் வேர்ப் பட்டையை அரைத்து வைத்து கட்டி வர குணமாகும்.

மருதோன்றி இலையில் காய்ச்சின எண்ணெயைத் தலைக்குத் தேய்க்கலாம்.

மருதோன்றி இலையைப் பறித்து சுத்தம் செய்து கொள்ளவும். ஒரு இரும்பு வாணலியில் சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயை விடவும். எண்ணெய் நன்றாக சூடேறி காய்ந்ததும் அதன் மேல் எண்ணெயில் அப்பளம் பொரிப்பது போல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டு இலை ஈரம் வற்றியதும் ஜல்லிக் கரண்டியால் அவற்றை எடுத்து விடவும். எண்ணெயை வெகு நேரம் அடுப்பில் வைக்காமல் வெகு சீக்கிரமாக எடுத்து விட வேண்டும். பின் அவற்றைச் சுத்தமான பாட்டிலில் ஊற்றி வைத்துக் கொள்ளவும். எண்ணெயின் நிறம் இலை நிறத்தை போல் பசுமையாக இருந்தால் முதல் தரமானது. சிறிது பசுமை கலந்து நிறமாக வந்தால் இரண்டாம் தரமானது. இந்த எண்ணெயை தலைக்குத் தடவி வர உதிர்ந்த முடிகள் வேகமாக வளரும். தலையில் பூச்சி வெட்டால் திட்டுத் திட்டாக வழுக்கையாகி விட்டவர்களும் இந்த எண்ணெயைத் தடவி வந்தால் முடி நன்றாக வளரும்.

— பிரேம் மீனாக்ஷிசுந்தரம்



எவ்வளவோ சாதிக்கலாம்!

லேடீஸ் கிளப்புகளில் இருபத்தி ஐந்து பேர் மெம்பராக இருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். எல்லா மெம்பர்களும் ஒரே கடையில் மளிகை அயிட்டங்கள் வாங்குவதில்லை, பல கடைகளில் வாங்குகின்றார்கள். சென்ற மாதம் வாங்கிய விலைப் பட்டியலை எல்லோரும் கொண்டு வர வேண்டும். எல்லா கடைகளில், எல்லா பொருட்களின் விலையையும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்க வேண்டும். நிச்சயம் இரண்டு, மூன்று கடைகளில் விலை ஓரளவு குறைவாக இருக்கும். அந்த விலைப்பட்டியலை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அந்த விலைப்பட்டியலுக்குரியவர்கள் அவர்கள் வீட்டில் இருந்து அந்த பொருட்களை எடுத்து வர வேண்டும். அவற்றின் தரம் பார்க்க வேண்டும். தரம் சரிவரவில்லை என்றால் அதை விடச் சற்று கூடுதலான இரண்டு, மூன்று விலைப்பட்டியலை தேர்வு செய்ய வேண்டும். இப்படியே பொருட்களை பார்த்தோம் என்றால் நிச்சயம் தரம் தெரிந்து விடும். விலையும் தெரிந்து விடும். அப்படி என்று விட்டு விடாதீர்கள்.

மூன்றாவது முக்கியமான பணி அளவு (எடை) சரியாக உள்ளதா என்று பாருங்கள். ஏதாவது ஒரு பொருள் தேர்ந்து எடுக்கப்பட்டு விடும். 1. தரம், 2. எடை அல்லது அளவு, 3. விலை எல்லாம் சரியாக இருக்கிறது. தற்பொழுது நல்ல பொருள் தேர்ந்து எடுத்து விட்டோம். இந்தக் கடையில் அத்தனை பேரும் மொத்தமாக வாங்கி பங்கிட்டுக் கொள்ளும் போது இன்னும் விலை குறையும். அதுவும் இது போல நீங்கள் கூட்டணி சேர்ந்து விட்டீர்கள் எனத் தெரிந்தால் தரமான பொருளுடன் கடைக்காரர்கள் போட்டி போடுவார்கள்.

சர்க்கரையில் சிறிய இரும்புத் தூளை கலக்கிறார்கள். அவற்றை காந்தம் வைத்து கண்டுபிடித்து விடலாம். மஞ்சள்தூளில் மரத் தூளை கலக்கின்றார்கள். இதை வடிதாள் (filter paper) வைத்து கண்டுபிடித்து விடலாம். உண்மையான மஞ்சள்தூளாக இருந்தால் சாயம் வடிதாளில் இறங்கி விடும். துவரம் பருப் பில் கேசரி பருப்பை கலப்படம் செய்கின் றார்கள். இதனால் நம் முட்டி கீழே விழுந்து விடும். இதனால் நாம் நடக்க முடியாதவர் கள் ஆகி விடுகின்றோம். இந்தப் பருப்பு எளிதில் வேகாது. இதைக் கண்டுபிடிப்பது சற்று கடினம். இரண்டு பருப்புகளும் ஒரே மாதிரி இருக்கும். கடுகில் நாய் கடுகு என்ற விதையை கலக்கிறார்கள். இது கடுகை விடச் சற்று பெரிய அளவாக உள்ளது. இப்படிச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். இவற்றையும் தரத்தில் பார்க்க வேண்டிய முக்கியமான ஒன்றாகும்.

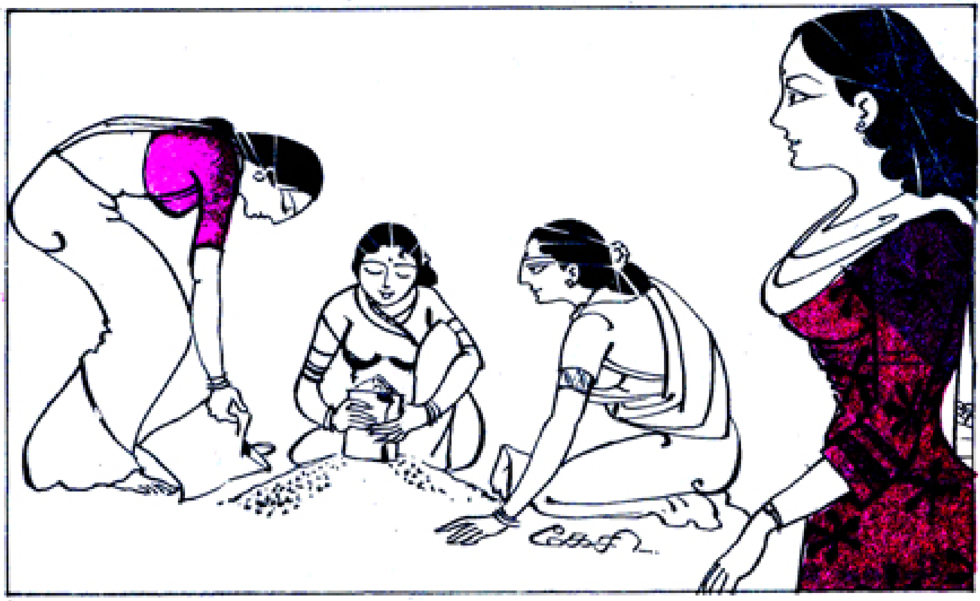
அடுத்து நம் வீட்டில் அன்றாடம் பயன் படுத்தும் (காஸ்) எரிபொருள். நம்முடைய காஸிற்கு அருகில் உள்ள கேஸ் நிறுவனத் திற்குத் தெரியப்படுத்துகின்றோம். அங்கிருந்து இரண்டு அல்லது மூன்று நாட் கள் கழித்து வருகின்றது. கேஸ் நம்மிடம் ஒழுங்காக வருகின்றதா? என்று நாம் கவனிப்பதில்லை. நம்முடைய வீட்டிற்கும், கேஸ் கொண்டு வரப்படும் இடத்திற்கும் சுமார் 200 மீட்டர் என்று வைத்துக் கொள் வோம். அதற்கு நான்கு மணி நேரம் பிடிக் கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். ஏன் என்று கேட்பதில்லை. அல்லது முதல் நாள் தேதியிட்ட பில் கொடுப்பார்கள். அதையும் ஏன் என்று கேட்பதில்லை.

'என்ன சார் கேஸ் வந்ததே பெரிய பாடு. இதில் வேறு ஆயிரத்தெட்டு கேள்வி கேட் டால் சீக்கிரம் கொண்டு வருபவனும் வர மாட்டான். பிறகு திண்டாட்டம்தான்' என்பீர்கள். இதிலும் எவ்வளவோ முறை கேடுகள் நடக்க இடம் உள்ளது.

இதற்கு என்னதான் வழி என்கின்றீர் களா? லேடீஸ் கிளப்பில் நீங்கள்தான் மெம்பர் ஆயிற்றே? உங்கள் கிளப்பில் சொல்லி உயர் அதிகாரிகளுக்கு நடவடிக்கை எடுக்கச் சொல்லி, எல்லோரும் கையெழுத் துப் போட்டு லெட்டர் எழுதலாம். உடனே நடவடிக்கை நிச்சயம் எடுப்பார்கள். மற்றும் இன்றைய நாட்களில் கேஸ் பாதுகாப்பாக இறக்கப்படுவதில்லை. லாரிகளில் இருந்து வரும் கேஸை அவர்கள் பாட்டுக்கு மேலிருந்து கீழே பொத்தென்று போடு கின்றார்கள். இதில் கேஸ் கசிவுகள் ஏற்பட லாம். கசிவு இருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும்.

இது போல நீங்கள் அனைவரும் ஒரு பிரச்னைக்காக ஒன்று சேர்ந்து விட்டீர் களானால் மளிகைச் சாமான்களிலிருந்து எல்லாவற்றையும் நல்லதாகப் பெறலாம்.

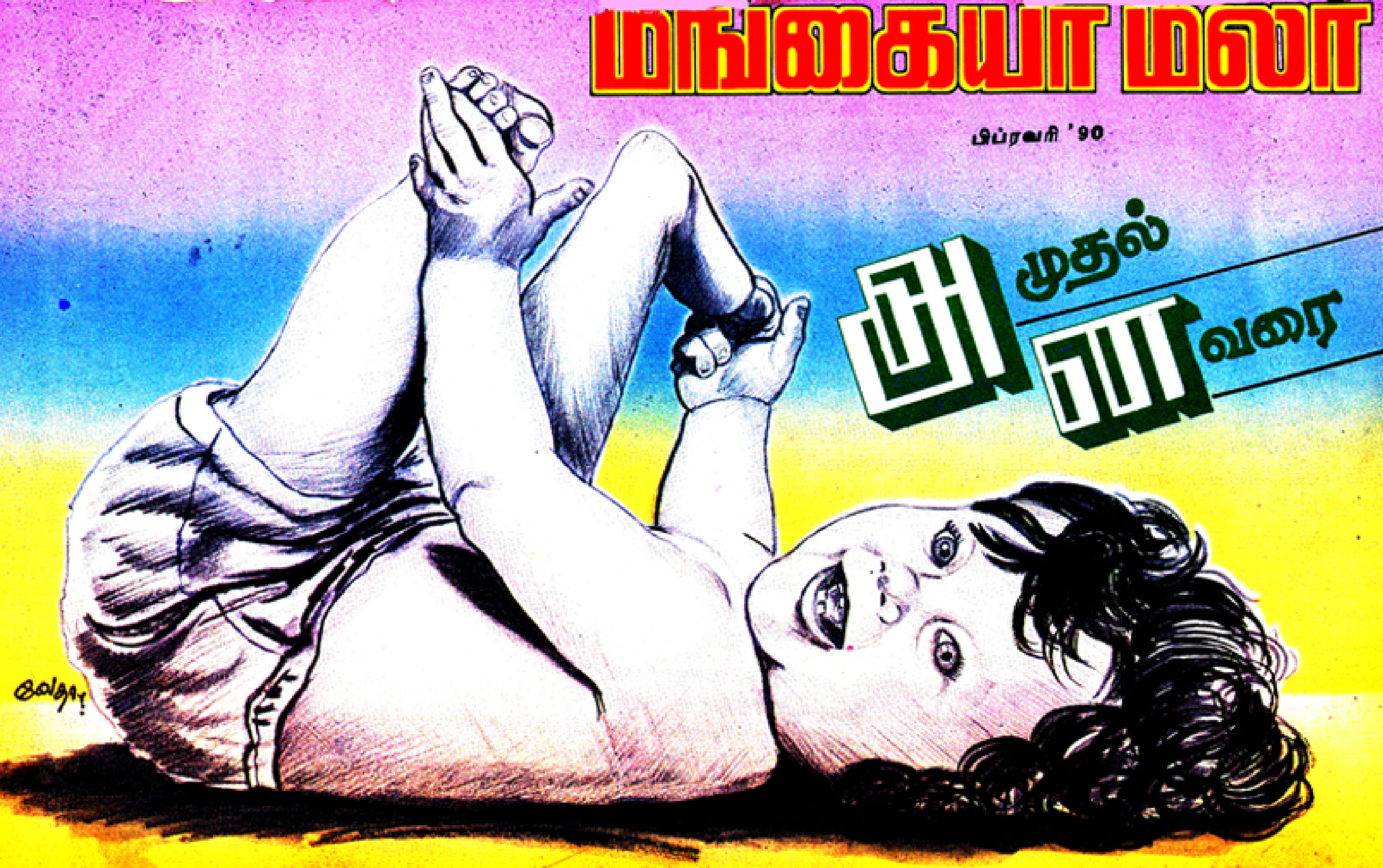
— வெங்கு D.V.S. மணியன்



சூடாக இருக்க...

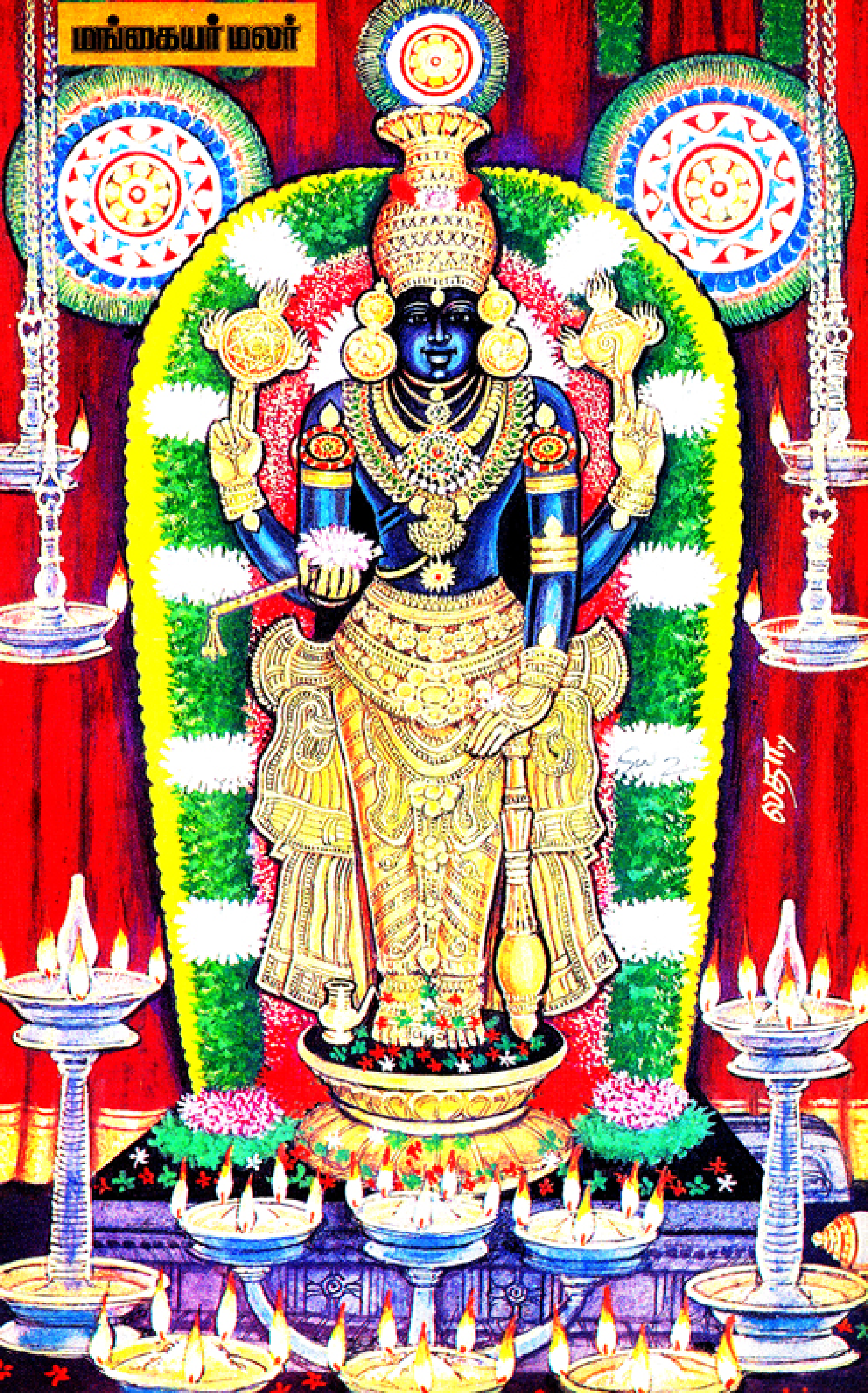
காலையில் பால் குக்கரில் பால் காய்ச்சிய பின், பால் குக்கரில் காப்பி யைக் கலந்து மூடி வைத்தால், சுமார் ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஆறாது. முன், பின்னாக எழுந்திருப்பவர்களுக்குக் காப்பியைச் சுட வைக்கும் சிரமம் இல்லை.

— பார்வதி.


மங்கையர் மலர்
பிப்ரவரி '90
முதல்
வரை



சுத்தமான சீயக்காயின் பரிசு
WIPRO SHIKAKAI SOAP
FOR SOFT AND SILKY HAIR
75 GMS
"சீயக்காய் சோப்புகள் எத்தனையோ
இருக்கலாம். ஆனால் என் கேசத்தை அழகுடன்
பராமரிக்க உகந்தது விப்ரோ சிகாகாய் தான்.
காரணம் இது சுத்தமான சீயக்காய் நிறைந்தது.
இது கேசத்திற்கு அளிக்கும் தனி மெருகிலே
உங்கள் அழகிற்கு கிடைக்கும் பரிசு.
உங்களுக்கும் அதுதானே தேவை!"
அனுராதா பட்டேல்
விப்ரோ சிகாகாய் சோப்
சுத்தமான சீயக்காய் நிறைந்தது
est/89/WIL/163 tm





இதோ! ரூ.4/-* பெறுமான சூப்பர் சலுகை!
கிஸான் மற்றும் டிப்பி'ஸ் ஜாம், சாஸ் மற்றும் ஸ்குவாஷுடன்!
Kissan
TOMATO SAUCE
Kissan
MIXED FRUIT JAM
Kissan
ORANGE SQUASH
Dipy's
ORANGE SQUASH
Dipy's
TOMATO SAUCE
HERBERTSONS LIMITED
Dipy's
MIXED FRUIT JAM
FREE
ஒரு பாக்கெட்
"கிஸான் மில்க்ட்ரீம்" பிஸ்கட்
இலவசம்! இலவசம்! இலவசம்! இலவசம்!
KISSAN MILK DREAM
KISSAN MILK DREAM BISCUITS
*ஒவ்வொரு 500 கிராம்/700 மி.லி. கிஸான் ஜாம்/சாஸ்/ஸ்குவாஷ் பாட்டிலுடன் அல்லது ஒவ்வொரு 500 கிராம்/400 கிராம்/700மி.லி டிப்பி'ஸ் ஜாம்/சாஸ்/ஸ்குவாஷ் பாட்டிலுடன் சுமார் நான்கு ரூபாய் பெறுமான 100 கிராம் "கிஸான் மில்க்ட்ரீம்" பிஸ்கட் பாக்கெட் இலவசம்!
முந்துங்கள்! இச்சலுகை சரக்கு நீடிக்கும் வரை தமிழ்நாடு, ஆந்திரா, கேரளா, கோவா, கர்னாடகா மற்றும் பாண்டிச்சேரி பிரதேசங்களில் மட்டுமே!
Visesh/KPL/8953/Tam

REGISTERED NO. TN MS (S) 231

Registered as Newspaper in Srilanka



ட்ரை-வீவ் பிளாட்டிங் பேப்பர் சோதனை :

1. ஒரு மேஜைக் கரண்டி அளவு நீர் மையை விஸ்ப்பர் மீதும், ஒரு மேஜைக் கரண்டி அளவை வேறு ஏதாவது நாப்கின் மீதும் விடவும்.
2. இரண்டின் மீதும் பிளாட்டிங் பேப்பரை வைக்கவும்.
3. விஸ்ப்பர் மீது வைக்கப்பட்ட தாள் மிக சுத்தமாகவும் மிக உலர்ந்ததாகவும் தோன்றும்.

வேறு எந்த நாப்கினையும்விட மிக சுத்தமாகவும் மிக உலர்ந்ததாகவும் வைத்துக் கொள்கிறது

ஏனெனில், விஸ்ப்பரில் மட்டுமே 'ட்ரை-வீவ்' என்ற ஒப்பற்ற உறை உள்ளது. இந்த உறை, உங்களிடமிருந்து ஈரத்தை, நாப்கினின் உள்அடுக்கிற்குள் இழுத்துக் கொள்கிறது. ஆகவே அதன் மேற்புறம், எப்போதும் உலர்ந்ததாக இருக்கும், இப்போதுதான் நீங்கள் நாப்கினை மாற்றியது போலத்தோன்றும்.

விஸ்ப்பர், உங்கள் உள்ளாடைக்குள் கச்சிதமாகப் பொருந்திக் கொள்கிறது. நழுவாது. நகராது. காரணம், அதில், அதிக-விரிவான ஒட்டும்பட்டி உள்ளது. அது, நாப்கினை வசதியாக உரிய இடத்தில் வைத்துக் கொள்கிறது.

விஸ்ப்பர் பற்றி ஏதாவது விளக்கம் தேவையா ?

எங்களிடம் ஒரு விசேஷ மிஸ் விஸ்ப்பர் ஸர்வீஸ் உள்ளது. இது, விஸ்ப்பர் பற்றியோ பெண்ணின் சுகாதாரம் பற்றியோ உங்கள் கேள்விகள் மற்றும் சந்தேகங்களுக்கு விளக்கம் தரத் தயாராக உள்ளது. தொடர்பு கொள்ளவும் இம் முகவரிக்கு:



Ms. Whisper* Service, P.O. Box No. 6276, Bombay 400011.

பாதுகாப்பின் மிக சுத்தமான மிக உலர்ந்ததான உணர்விற்கு-விஸ்ப்பர்.